

Vieillir de façon rationnelle

— Harvey Jackins

Dans les années 50, quand la technique de Réévaluation par la Co-écoute a commencé à bien fonctionner entre partenaires de Co-écoute et avec notre propre clientèle payante à Seattle, j'étais curieux de savoir quelles seraient les différences de réaction au processus de réévaluation selon l'âge et la situation des personnes. Par suite de notre conditionnement culturel, je m'attendais naïvement à bien des choses négatives. Je pensais que les enfants devraient attendre un certain âge avant d'avoir une pensée suffisamment claire pour utiliser la réévaluation. Je pensais que les gens atteints profondément par leurs détresses seraient hors de notre portée. Je m'attendais à ce que la plupart des personnes âgées soit trop préoccupées de leur âge pour s'intéresser à la réévaluation et pour s'engager dans le processus.

Ces préjugés se sont tous révélés ridiculement inexacts. Au fur et à mesure qu'une gamme de plus en plus étendue de personnes s'essayaient à la Co-écoute ou à l'entretien à sens unique, certaines choses apparurent clairement : par exemple en moyenne, plus un-e enfant était jeune, plus il/elle disposait d'une intelligence en bon état de marche. Les apparences contraires étaient uniquement dues à des initiatives entachées d'automatismes auxquelles les adultes s'attendaient à ce que les enfants réagissent, et au manque de connaissances de l'enfant du fait de sa courte expérience de vie.

En ce qui concerne les personnes profondément atteintes, il devint clair qu'à l'exception de ceux et celles dont le cerveau central avait été endommagé physiquement (par la chirurgie, la maladie, l'alcool, etc.) les personnes les plus atteintes étaient parfaitement capables de réagir et d'utiliser le processus de réémergence par la décharge et la réévaluation dans la mesure où elles en avaient l'occasion. Les véritables limites ici résidaient dans la quantité d'attention libre, l'habileté, la ressource et la résistance à la restimulation que l'écouter-e pouvait apporter dans la relation.

NOUS SOMMES TOUS CONTEMPORAINS

Quand des personnes âgées (dans leur soixante-dix, quatre-vingt, ou quatre-vingt dix ans) assistaient à des classes ou participaient à des entretiens, il y avait souvent un manque apparent d'attention au début. Mais avec un peu d'aide et l'utilisation de la décharge sur une courte période, cette apparence superficielle céda à la réalité d'une intelligence pénétrante et avertie. La personne pouvait non seulement penser, décharger et réévaluer correctement, mais une réserve plus importante de connaissances permettait un démarrage et une utilisation du processus de réévaluation avec une stabilité et une perspective de grande valeur.

À mesure que l'expérience de la Réévaluation par la Co-écoute s'accumulait, il devint évident qu'à partir du moment où le cortex est développé chez le petit enfant, et jusqu'au moment de la mort, nous étions tous contemporains les uns des autres. Dans les classes de Co-écoute, les expériences conduisant à la découverte de cette réalité se renouvelèrent sans cesse pour la plus grande joie des participants. Souvent, des personnes arrivaient dans la Co-écoute en se sentant isolées et distantes des personnes appartenant à d'autres générations que la leur, mais elles découvrirent par la suite que leur travail de réévaluation les amenait à une unité et à un sentiment de contemporanéité avec toutes les générations.

UNE PARTIE INTÉGRANTE DES COMMUNAUTÉS

À ce stade, de nombreuses personnes âgées ont participé à la Co-écoute sur de longues périodes. La question de leur appartenance pleine et entière aux Communautés de Co-écoute ne se pose pas.

Cependant, leur participation n'a pas toujours été facile, ni sans rencontrer des difficultés. Beaucoup d'entre elles ont quitté la Co-écoute pendant des périodes plus ou moins longues à cause d'un sentiment d'isolement ou parce qu'elles se trouvaient face à des détresses qu'il ne leur semblait pas facile de

travailler avec des partenaires plus jeunes. La santé et les problèmes financiers ont gêné l'activité de certain-e-s Co-écoutant-e-s âgé-e-s. Certaines des attitudes oppressives envers les personnes âgées se sont infiltrées et ont persisté dans les Communautés de Co-écoute.

QUELQUES PROBLÈMES

Il me semble que vieillir pose des problèmes particuliers auxquels il faut faire face. Ils rentrent en gros dans deux catégories. La première comporte des cas particuliers de problèmes que tout le monde rencontre en Co-écoute. La seconde comprend des problèmes qui deviennent plus aigus avec les années. Aucune de ces deux catégories n'est propre au 3ème âge ; elles représentent des peurs et des inquiétudes des gens de tous les âges que nous avons tendance à masquer et ignorer jusqu'à ce que les circonstances nous forcent à les affronter. Nous endurons tous un dysfonctionnement causé par nos détresses individuelles et uniques. Comme tous les êtres humains d'aujourd'hui, des portions considérables de notre intelligence, de notre conscience des choses et des gens, de notre joie de vivre et de notre capacité à avoir de bonnes relations avec autrui sont occultées et embrouillées par l'accumulation des enregistrements de détresse. Ici, la difficulté de la personne âgée est exactement la même que celle de tout le monde avec peut-être la simple différence que nous avons eu davantage de temps pour accumuler la détresse pendant les nombreuses années de notre existence (et il n'y a aucun doute que l'accumulation des détresses tend à faire boule de neige, qu'elle ne s'accroît pas de façon linéaire).

Cette différence rend peut-être plus urgent le démarrage (si l'on est nouveau dans la Co-écoute) et la persistance à décharger et à réévaluer pour abaisser le niveau général de notre détresse au-dessous de la zone dangereuse de la courbe de croissance, celle où la détresse fait rapidement boule de neige et entraîne vers la passivité et la capitulation. La "sénilité", excepté dans les cas rares où il y a détérioration physique du cerveau à la suite d'une maladie, résulte simplement de l'entassement d'automatismes de détresse jusqu'au point chronique où tout bascule. On peut se guérir de la sénilité par la décharge et la Co-écoute exactement comme de toute autre détresse.

Un autre groupe de détresses que tout-e Co-écoutant-e apprend à affronter est celui des détresses qui sont transmises, renforcées et restimulées par les institutions de nos sociétés. Ce sont les automatismes que nous avons appelés "oppression". Dans nos sociétés actuelles, tous les secteurs de la population souffrent des ces automatismes d'oppression, même les gens qui sont dans une situation d'opresseurs, puisque leur rôle dans cette relation les déshumanise et les remplit de culpabilité et de haine envers eux-mêmes. Les victimes de l'oppression endurent des souffrances bien plus grandes.

Dans nos sociétés actuelles, presque tout le monde est victime de l'oppression d'une manière ou d'une autre. Les enfants sont très maltraités simplement parce qu'il sont des enfants, et ce même dans les meilleures familles. Les femmes sont dévalorisées, exploitées et reléguées dans une citoyenneté de second rang. Toutes les minorités ethniques (les Noirs, les Juifs, les Asiatiques, les immigrés, etc.) sont maltraitées et opprimées. Les invalides, les malades, les personnes profondément perturbées, tous sont traités de manière à ancrer et perpétuer leur détresse. Il est certain que les personnes âgées sont victimes de ce type d'oppression. On leur refuse le droit à l'emploi. On les force et on les encourage à l'inactivité et à l'inutilité. Elles sont isolées du contact vivifiant avec leur famille et avec les personnes des autres générations. Elles sont entassées dans des maisons de retraite et de soins. Elles sont traitées comme des bagages inutiles par une société centrée sur l'argent et motivée par le profit.

NOUS POUVONS NOUS BATTRE

Il est donc clair que les personnes âgées doivent commencer le combat. Elles doivent se battre avec confiance et espoir. En particulier, nos partenaires âgé-e-s de Co-écoute peuvent initier et diriger ce combat. Ils/elles peuvent grandement accélérer le processus en apportant les outils de la Co-écoute, outils qui peuvent conduire à une plus grande efficacité dans l'activité, à des structures plus

rationnelles, à une grande unité au sein des groupes de personnes âgées et à une unité entre elles et leurs alliés naturels dans les autres groupes d'opprimés.

À bien des égards, je pense donc que notre expérience dans ce domaine va probablement aller de pair avec les efforts amorcés par les femmes, les Noirs, les Asiatiques, les immigrés, etc., dans nos Communautés. Il conviendra de participer pleinement à la Communauté de Co-écoute, en général, mais en même temps de se rencontrer avec d'autres Co-écoutant-e-s âgé-e-s pour des séances, des discussions sur les questions que les personnes plus jeunes ont tendance à ne pas bien comprendre.

Dans de telles réunions, classes et ateliers de personnes âgées, nous pourrions élaborer des structures pour mettre fin à la discrimination contre les personnes âgées, à leur exploitation et à leur oppression dans notre société, aussi bien à l'intérieur et à l'extérieur de nos Communautés. Beaucoup d'allié-e-s nous attendent pour ce combat. Pourtant, des personnes âgées commencent à s'organiser pour défendre leurs intérêts et insistent pour être traitées de façon humaine et bienveillante.

Les structures de groupe qui surgissent spontanément sont souvent confuses ou liées aux idées de profit de la société. Les Co-écoutant-e-s se doivent d'apporter une contribution particulière afin d'aider ces organisations à mettre sur pied des structures plus rationnelles et rechercher une plus large unité avec les autres groupes de la population.

LA PUBLICATION D'UN BULLETIN — UN DÉBUT

L'apparition de *Growing Older*¹ est un progrès encourageant. Les efforts de Clemmie Barry et des personnes qui la soutiennent, pour l'instant peu nombreuses mais dont le nombre va croissant, méritent des félicitations et l'aide de tous les membres des Communautés de Co-écoute. Les personnes âgées ne sont en aucun cas impuissantes, bien qu'une attitude d'impuissance ait pu être induite par un conditionnement qui a imposé sa détresse, lorsque les outils pour s'en débarrasser n'étaient pas disponibles. Les personnes âgées ont de grandes ressources. Elles ne sont pas toujours sans pouvoir économique. Elles ont à leur disposition de vastes réservoirs d'expérience et peuvent asséner des coups politiques importants quand c'est nécessaire. Je pense que le démarrage de réunions, groupes de soutien et classes de personnes âgées est un progrès important. Il faut être clair là-dessus comme nous pouvons l'être avec tout autre groupe : le fait de "se retirer" pour travailler ensemble sur nos problèmes communs n'est en aucune manière une ségrégation ou une façon de s'isoler des autres êtres humains dans les Communautés de Co-écoute ou à l'extérieur. C'est une mesure nécessaire qui alterne avec la pleine unité et la participation à la Communauté et à la société dans sa totalité. Tout groupe semble capable de penser correctement et de communiquer correctement avec les autres groupes à condition qu'il puisse d'abord réunir ses membres, et dans une atmosphère de sécurité créée par une situation commune et des intérêts communs, élaborer sa propre pensée et les éléments d'une solution à ses problèmes, avant d'engager le dialogue en tant que groupe avec le reste de la Communauté et les autres groupes. Je pense que nous devons prévoir des classes et des ateliers sur ce sujet tout en continuant et en développant notre publication.

DEUX DIFFÉRENCES RÉELLES

Il y a peut-être deux domaines dans lesquels les personnes âgées ont des problèmes particuliers ou des problèmes sur lesquels l'accent est mis de façon particulièrement aigu. Ce sont :

- 1) la détérioration physique qu'entraîne le vieillissement,
- 2) l'imminence relative de la mort repoussée aujourd'hui pour la plupart des gens d'au moins une vingtaine d'années par rapport à la génération précédente.

Il me semble que ce sont de vrais problèmes que l'on doit affronter et non pas cacher derrière des euphémismes ou des rationalisations creuses. Jusqu'à présent, tous les êtres humains se sont inévitablement détériorés physiquement en vieillissant et sont finalement morts. L'existence de ces

¹ NdT : *Vieillir* — Publication des Communautés de Co-écoute sur le thème de l'âge.

phénomènes doit être prise en considération si nous voulons, d'une part, concevoir des processus d'amélioration qui nous épargnent tout ou partie de la douleur impliquée par ces événements, et d'autre part, nous permettre de dépasser les frontières actuelles de notre pensée et trouver des méthodes pour empêcher ou inverser le processus de vieillissement, et peut-être finalement repousser la mort indéfiniment.

Dans l'article "La mort est-elle nécessaire ?" j'ai soulevé l'hypothèse selon laquelle il doit être possible d'atteindre l'immortalité physique en examinant les processus qui conduisent au vieillissement et à la mort et en inventant des moyens de les interrompre. La première fois que j'ai soulevé cette hypothèse, elle rencontra une grande résistance émotionnelle. La peur chronique de la mort qui s'est installée dans toute la population a conduit mes auditeurs à se sentir intensément effrayés à l'idée que ce qu'ils avaient toujours considéré comme vrai (à savoir que "tout le monde doit mourir un jour") ne soit pas nécessairement vrai. C'est le malaise familier de toute personne qui met le pied en dehors d'un automatisme chronique. Elle ressent de la douleur en quittant l'automatisme alors qu'à l'intérieur elle est engourdie et "résignée".

PAS DE PLACE POUR LA MÉLANCOLIE

Il me semble qu'il est important de prendre une attitude positive vis à vis de ces phénomènes. Faire autrement serait nous désarmer nous-mêmes et nous inviter à sombrer dans le désespoir, le découragement et d'autres sortes d'automatismes négatifs. Il est vrai qu'il n'existe pas encore de solution pour empêcher le processus de vieillissement. Il est vrai également que nous n'avons à notre disposition aucun moyen concret de repousser la mort indéfiniment. Mais accepter ce fait comme "définitif", c'est d'avance perdre la bataille, bataille qu'on pourrait peut-être gagner en essayant sans relâche d'explorer les alternatives.

Ce n'est pas que nous devons nous cacher la réalité. La réalité, c'est peut-être bien que la plupart d'entre nous qui lisons le bulletin *Growing Older* allons inévitablement nous détériorer physiquement avec l'âge et mourir, avant que les recherches nécessaires n'aient abouti et que des changements puissent être réalisés. (Je dois, moi en particulier, être réaliste là-dessus, puisque j'ai presque 60 ans et que j'ai eu une grave crise cardiaque et que j'ai subi trois opérations au cours de l'année écoulée).

Cependant, le fait de réserver son jugement sur la possibilité que l'on puisse éviter le vieillissement et la mort, qui semblent si injustes et improductifs pour des êtres doués d'une intelligence rationnelle, encouragera les recherches et leur permettra d'avancer beaucoup plus rapidement. Pour reprendre le slogan d'une secte religieuse bien connue dans ce pays : « Il se peut que des millions d'êtres vivant actuellement ne meurent jamais. »

Je pense toutefois qu'à l'heure actuelle, le besoin principal pour nous Co-écoutant-e-s âgé-e-s est de nous rassembler, de discuter entre nous, de mettre sur pied de bonnes structures, d'insister sur la place entière que nous devons avoir dans la Communauté de Co-écoute et de prendre notre part de responsabilité dans le progrès de toute l'humanité vers la réémergence, vers la maîtrise complète de notre environnement et le plein épanouissement de notre potentiel humain.

Il n'y a aucun doute dans mon esprit : « Il y a au moins une solution élégante à tout problème réel. »

Paru dans *The Upward Trend* (1977)

Traduit par Marie-Claude Ferrier