

TOUCHER L'AME PAR LE CORPS

Conférence de Wolfram Helke

Cette phrase pourrait résumer le travail que je voudrais vous présenter dans sa conception et sa mise en pratique. Au début, je présente un aperçu de la Thérapie initiatique. Celle-ci a été développée par le Karlfried Graf Dürckheim et Maria Hippius. Ensuite, je voudrais vous présenter la Leibthérapie telle que je la pratique aujourd'hui.

La Thérapie initiatique est née entre 1950 et 1960 à Todtmoos-Rütte en Forêt Noire. La biographie exceptionnelle des deux fondateurs constitue l'arrière-plan de la mise en place de cette thérapie. Tous deux ont vécu indépendamment l'un de l'autre de nombreuses situations qui mettaient leur vie en danger de mort. Les initiations du destin ont fait passer l'un comme l'autre du domaine de l'être purement physique à la réalité paradoxale entre la vie et la mort. C'est ainsi qu'ils se sont rencontrés après la seconde guerre mondiale en Forêt Noire et ont fondé leur travail. Ils ont développé une psychothérapie grâce à laquelle ils pouvaient toucher l'humain dans sa profondeur, sa force de l'Être.

Pour approcher cet être profond - caché par les projections du monde réel - Maria Hippius a travaillé avec le « Dessin spontané », le dessin qui vient de l'inconscient. Elle l'a développé à partir de la graphologie. En introduction, elle recommandait de tracer des lignes les yeux fermés sur une grande feuille de papier.

Avec une craie noire dans les deux mains, naissent des cercles, des coupes-récipients, des traits agressifs et des traits fins comme des « créatures ». Après 5, 6 feuilles apparaissait l'impulsion cachée de l'âme. Ce contact (être touché de l'intérieur) montrait la dynamique de l'âme sur le papier. À partir de là commençait l'expression verbale.

L'idée de la Leibthérapie personnelle, Dürckheim l'a conçue à partir de sa façon très personnelle de traiter le patient. Quand il pratiquait la thérapie verbale avec ses clients, il lui arrivait également de traiter avec ses mains. Ce faisant, Dürckheim brisait l'interdit de la psychoanalyse. Avec cette prise en charge, il voulait « accompagner l'être humain dans sa globalité ». Il faisait donc référence à l'essentiel, au jardin secret, à l'espace interne. Il procédait par traits forts ou légers et expérimentait l'Aura.

De toute façon, sa priorité n'était pas de supprimer ou d'atténuer la douleur physique ou psychique. Il voulait expérimenter la sensation de l'âme à travers tout le corps. Cette initiative a inspiré beaucoup de thérapeutes qui, de leur côté, ont repris cette pratique dans leur façon de travailler.

La Thérapie initiatique a pour but la confrontation avec l'ombre. Les blocages énergétiques d'origine physique ou psychique ne sont pas écartés, mais amenés à la conscience. On tente de transposer les émotions naissantes dans le dessin, en contact avec le thérapeute. Il ne s'agit pas de libre expression, mais de transformation de la force retenue et paralysée pendant des dizaines d'années. Ce processus conduit un jour ou l'autre à se poser la question : quel sens je trouve, quel sens je donne à ma propre vie.

Quand Dürckheim parle d'« Initiation », il fait référence au processus qui ouvre la porte du Secret. Cet intime n'est pas seulement l'inconscient en général. C'est d'abord l'expérience de cette force inconnue en soi jusqu'à ce jour. L'initiation nous conduit sur le chemin de l'Individuation. Par là, les fondateurs de cette théorie se rattachent au concept de la Psychologie analytique de C.G.Jung.

En espérant rendre de façon exact la terminologie en Psycho-organique, je dirais que la thérapie initiatique consiste à reconnaître l'Impulse primaire sur le chemin semé d'embûches des réactions secondaires et des compromis, pour permettre de plus en plus à l'organique profond en nous de s'exprimer.

Un moyen important pour se rencontrer et se trouver est la méditation. Dürckheim est entré en contact avec la tradition Zen, au Japon où il vécut dix ans pendant la seconde guerre mondiale. Au cours de conversations avec des érudits et des personnalités du monde Zen, il a établi des parallèles entre Meister Eckehart, prédicateur du Moyen-Age, et les expériences de la Pratique Zen. Il a lui-même pratiqué le tir-à-l'arc.

Il est entré en contact avec l'Energie du Khi, appelé au Japon Hara. Ce qui signifie « ventre ». Ce centrage sur un point précis du bas-ventre, calme, harmonise, clarifie, et amène l'unité dans tout le corps. Dans ses exposés et ses cours, il a vanté cette qualité et il a même écrit un livre à ce sujet.

Au cours des années 60, il s'est fait connaître, avec le Père Lasalle, pour la diffusion de la Méditation Zen en Allemagne. Sensibilisé par son arrière-plan psychothérapeutique, il était très attentif aux processus psychiques nés de la thérapie. Ainsi est né à Rütte, peu à peu, un Centre de Thérapie faisant appel au dessin, à la Leibthérapie, la Méditation, la danse, l'Aïkido et à d'autres formes de thérapie.

La vie quotidienne comme exercice, ce n'est pas seulement le titre d'un livre de Dürckheim. Ça signifie également le rapport conscient à tout ce que je suis en train de faire, de penser ou de sentir. La conscience du Présent devrait influencer de plus en plus mon attitude, non seulement au moment de l'exercice, mais dans la Vie.

Ainsi Dürckheim raconte que, juste avant de mettre en route le moteur de sa voiture, il se demandait : « qui tourne maintenant la clé de contact ? ». Dans toutes les situations de la vie, il cherchait l'accès à son être.

A 23 ans, une sentence de Lao Tse l'a touchée avec une telle violence, qu'il a voulu sans cesse approcher de l'inconcevable Transcendance. Le début de la 11ème sentence tirée du Tao Te King nous dit : « Trente rayons rencontrent le moyeu, mais le vide entre eux crée la réalité de la roue « . . . « la Transparence comme Transcendance ».

Une séance en Leibthérapie personnelle dure une heure. Elle se compose d'un court entretien préliminaire pour saisir le thème, le problème. Instabilité psychique, névroses prononcées, un syndrome de dépersonnalisation, doivent être clarifiés.

Ces troubles peuvent conduire à la régression lors du travail corporel. Là, le travail corporel n'est pas opportun. Ce qui peut être accompagné, ce sont des crises existentielles, des crises du sens de la vie et des problèmes relationnelles. L'expérience des blessures de la vie, souvent infantiles, peuvent être un thème.

Les troubles psychosomatiques peuvent être soulagés et devenir plus supportables.

Le thérapeute reste habillé et est allongé, sans chaussures, sur un tapis. Si la proposition d'être allongé sur le dos fait peur, il est possible d'être allongé sur le côté, sur le ventre, être assis ou debout. La position allongée sur le dos, sans protection, peut rappeler la petite enfance. D'autre l'associe à une table d'opération. Ce genre d'association aide à une entrée immédiate

dans le travail thérapeutique.

Je commence le toucher par les pieds, pour faire sortir la personne de la pensée. Cela l'aide à mieux être présent. Un soutien doux sur la région lombaire réveille souvent des souvenirs de portage, du toucher contenant de la période de nourrisson. Des troubles infantiles apparaissent. Le toucher de la paroi abdominale requiert une grande précaution. Au début, beaucoup de personnes ne supportent pas du tout ce contact, surtout dans les cas d'abus ou de troubles alimentaires. La qualité de la sensation du Hara naît d'un toucher calme du bas-ventre. La zone sexuelle reste, sans être touchée, sans contact direct. Les tensions du diaphragme sont très étendues.

Son relâchement exige de la prudence et du temps. Oppression psychique, traumatismes non résolus, situation de peur, les désagréments d'une vie difficile, remontent ici très fortement. La perception de la respiration, la stimulation du flux respiratoire résout la tension. Aussi important que le travail sur la zone ventrale, est le traitement du muscle de la cage thoracique. Là où la région des seins ne supportent pas toujours le contact, - surtout pas de contact chez une femme - il est conseillé de travailler le dos. C'est là que s'accumulent pendant des années des comportements de peur, timidité, culpabilité, d'agression. Un toucher calme avec les mains assouplit les tensions quotidiennes superficielles. Si on arrive dans des couches musculaires plus profondes, on sent presque toujours un cordon serré le long du muscle extenseur du dos. On bouge ce cordon musculaire, avec des doigts bien placés, et la cuirasse musculaire fond lentement.

Si la pression est douloureuse, c'est là qu'aide la concentration sur la région du Hara.

De cette manière apparaît de la distance d'avec le centre de la douleur du dos. Ce phénomène se transmet au niveau psychique : là aussi arrive de la distance avec un vécu douloureux.

Souvent se met en place une conversation ; ce « langage du corps » - j'en reparlerai encore - ouvre des voies sur la cause de la longue consolidation « enchaîné » dans le corps et le psychisme. L'ensemble de ce traitement sert enfin à l'ouverture progressive vers le centre du Coeur. Et là c'est un long chemin. Le toucher léger de la tête permet le calme. Un nouveau contact avec les pieds en constitue la fin de la séance. Cette position calme renouvelée, des paumes de la main sur la plante des pieds, tend l'arc de la tête aux pieds. La personne éprouve à ce moment - là son corps dans sa globalité. Ce sentiment d'être entier s'étend au-delà de la sensation de son espace corporel.

Après à peu près 40 minutes de soin, je finis la séance avec un échange sur le vécu.

En Leibthérapie, on arrive à différents niveaux de contact, et différentes qualités de références solides. Ce sont : le contact, la relation et la rencontre.

Avec le contact, je pense d'abord à apprendre à connaître. Avec la relation commence le processus de projection et de l'ombre. La rencontre a lieu quand le thérapeute et le client se rencontrent l'un l'autre sur un niveau existentiel, - Dürckheim dirait d'Être à Être.

Le contact comme qualité de référence. Là on travaille sur la base de la confiance. Un exemple :

Un homme d'environ 35 ans, corporellement sur-entraîné, professeur de sport vint me voir et me raconta ses aventures casse-cou de randonnées en montagne. Dans ses randonnées solitaires, il mettait souvent son destin à l'épreuve. Le contact avec moi en tant qu'homme lui

semblait inhabituel. Lorsque je tint son bassin avec mes mains, je lui demandais : « est-ce que vous vous sentez ? ». Il me répondit : « je vous sens bien ». Je demandais encore : « Sentez-vous votre bassin ? ». Là il fit une pause. L'expression de son visage montrait qu'il ne comprenait pas le sens de ma question. Finalement, il répondit : « comment sentez-vous votre bassin ? ». Là-dessus, il soupira déconcerté et dit : « pas du tout ».

Dans son retour, l'homme me parla de l'état de détresse qu'il éprouva face à sa partenaire. Alors qu'il était si heureux seul sur un sommet de montagne indompté, il se sentait si perdu dans les bras de son bien-aimée. Il se remémorait sa jeunesse, dans les aventures alpines, pour sortir de la maison, où il était seulement reconnu pour ses résultats scolaires. Il ne se souvint pas de contacts avec son père et sa mère.

Un exemple, pour éclairer le processus de la relation.

Une femme, la quarantaine, institutrice, mère célibataire, vient après 5 ans d'analyse, en Leibtherapie. Je la touche. Asez soucieux. Je me sentais inhabituellement incertain dans le toucher. Elle me paraissait inaccessible. Quand je le lui ai demandé, elle le rejeta. Elle se portait bien dans son corps et elle l'aimait. La deuxième heure se déroula de la même façon. La fois d'après, elle me raconta des rêves de violence. Elle ne peut pas faire le lien avec sa situation actuelle. Dans les rencontres suivantes, elle découvre des parallèles avec la fin de son analyse. Elle vivait maintenant dans son corps ce qu'elle aurait traversé en psychoanalyse. Au moment où elle rêvait de violence, elle me parlait de son amour pour son analyste. Cela expliquait sa réserve du début. Le processus corporel touchait le centre de son problème d'enfant mal-aimé et battu. Elle éprouvait maintenant dans son corps celle qu'elle était et plus seulement enfermée à travers ses mots. Elle trouva aussitôt la raison de son transfert vers son analyste. Elle pouvait reprendre possession d'elle-même et trouva bonheur dans sa propre corporalité.

Là se pose la question : comment le thérapeute corporel travaille avec le Toucher ?

Cela joue un rôle important, si c'est un toucher avec un homme ou avec une femme.

Le champ d'action corporel, énergétique et psychique est chaque fois différent. Le thérapeute doit constamment observer une distance interne claire. Le toucher est clair et délimité. A travers le toucher du thérapeute, celui-ci doit immédiatement clarifier ses projections. Sentir sa propre énergie corporelle, son propre espace corporel, son espace du cœur travaille sur les limites et décentre la relation.

Maintenant, un troisième exemple dans lequel sont exposées les qualités du toucher, de la relation et de la rencontre :

Une femme et mère d'environ 35 ans, peintre, a peu de rapports conjugaux avec son mari. Lui, architecte de métier, avait trop de vitalité pour cette femme si délicate et sensible. Elle cherche un thérapeute pour une thérapie verbale. Celui-ci commence par une relation sexuelle avec elle. Après quelques temps, la cliente se sépare de lui et travaille avec une thérapeute sur cette douloureuse blessure. Finalement, elle se sent suffisamment forte et cherche un thérapeute corporel masculin. C'est ainsi qu'elle arrive chez moi. Le premier semestre, le contact était neutre. Je ne pouvais toucher que certaines parties de son corps et de façon très brève. A chaque fois des larmes coulaient sans relation avec la cause. Le toucher lui fit du bien.

Peu à peu se réveille et s'installe la résistance. Elle se raidit pendant le toucher et se mesure contre mes mains.

La relation se Crée. Les émotions s'amplifient. Les souvenirs du père, du premier thérapeute et des hommes en général lui font déclencher la colère jusqu'à la haine ; celles-ci étaient transférées sur moi, elle crie et me frappe. Dans la véhémence de sa colère, elle s'arrête brusquement et me réalise vraiment. Elle rencontre mon regard tranquille. La projection négative tombe. On se rencontre l'un l'autre.

Développement de la Conscience corporelle.

La conscience corporelle apparaît quand l'âme est touchée à travers le corps. Comment cela peut se passer ? Est-ce de l'intuition pure ? Est-ce qu'il y a une technique ? J'essaie de démontrer dans mon livre « Toucher l'âme par le corps » que la Leibthérapie comporte tout à fait une base méthodologique. Je décris cela dans la dernière partie de mon exposé. Le développement de la Conscience corporelle correspond au processus d'individuation.

Le chemin de la connaissance humaine conduit universellement de l'expérience de l'ombre vers des espaces lumineux. L'enseignement des Chakras indiens par exemple, démontre le premier pas de l'évolution au niveau de la base du bassin et décrit une intégration progressive jusqu'à l'illumination au-dessus du sommet de la tête. C.G.Jung compare le chemin énergétique des Chakras avec le chemin psychique de l'individuation. Jean Gebser voit le développement des étapes de la conscience de soi de l'Homme. Elles commencent dans l'archaïque et se développent de magique, à travers les étapes du mythe et du mental, à l'intégration de l'Être humain.

avec la question : qu'est-ce qui se passe chez la personne traitée dans son inconscient ? . . . J'ai découvert que le cheminement par étapes selon Gebser est inscrit dans le corps. En effet le processus corporel ne se fait pas de l'archaïque à l'intégralité. Une première entrée peut réussir à travers la pensée, le mental. Puis apparaît bientôt l'étape émotionnelle, on s'empêtre dans les sombres fondements du magique jusqu'à ce que soudainement le début d'intégration deviennent visibles.

J'opte dans cette deuxième partie de terminer avec la description de la conscience corporelle dans l'ordre de l'archaïque, magique, mythique, mental et intégral.

La zone pied, jambe et bassin : on l'expérimente au début sous une forme archaïque. L'être n'est pas éveillé. Dans sa vitalité et sa sexualité, il se sent identique au cosmos. Sans espace-Temps, il se vit comme un bébé au paradis, il vit que la force de l'impulsion primaire.

La zone du ventre : l'être est identifiée à de fortes pulsions inconscientes, irréfléchi. Il devient magique, hypersensible et sans identité du Moi. Il développe de rites autour de la puissance toute-puissante de la nature afin rencontrer sa propre force élémentaire. Il se relie au Hara.

Lors du traitement de la zone du diaphragme arrivent souvent l'émotion. Le diaphragme et le ventre soutiennent ensemble la voix, les rires et les pleurs. La conscience de soi vient à travers l'expérience des images. Le mythe touche l'humain. La conscience du Moi s'éveille. Il n'a pas encore de distance avec ses pulsions et ses émotions. Il s'agit du mythe d'Adam et Ève, de l'expulsion du monde paternel et maternel, du monde paradisiaque.

Quand on passe du diaphragme à la poitrine et l'espace dorsal , apparaît à ce moment là la transformation de la conscience de Soi. Là est imposé le travail mental-intellectuel. A ce moment du travail thérapeutique, je sens, mais uniquement ce que j me permets d'approcher par la pensée. Je sens ce que je pense. Les impulsions primaires, les affects, les émotions et les sentiments deviennent conscients et auto-réfléchis. Tout semble possible et faisable. L'intellect commande, mais bien limité. En conséquence, très souvent il manque la culture du coeur. Cultiver la conscience du coeur exige un grand chemin.

Il ya beaucoup de chemins qui mènent à la profondeur du coeur. La Leibthérapie en est un. Par le toucher et le langage verbal centré sur la sensation du corps, ce chemin peut commencer.

Nous pas l'intellect froid et logique doit mener mais un échange entre Coeur et Raison. Là commence le travail conscient sur l'ombre. Celui-ci emmène des crises profondes. Il se fait là le pas courageux dans le monde du coeur et des sentiments. Ici le coeur se transforme paradoxalement dans la confiance. Ce n'est pas volontaire. C'est un processus de se laisser aller dans l'intégration du coeur et de l'âme. Ce processus est comparable au laisser-aller dans le fluide de la respiration. Ce courant n'est pas volontaire non plus. Le lâcher-prise restera un secret. C'est un lâcher-prise dans le récipient du corps « genre la forme d'un vase et son contenu » .

Quand je me sens soutenu dans mon corps, alors je sens mon âme par mon corps. De plus en plus, j'apprends maintenant à penser ce que je sens.