

Le Processus Hoffman : une nouvelle synthèse

Monographie
Dr. Claudio Naranjo

Parmi les psychothérapies individuelles qui reposent à la fois sur des éléments psycho-dynamiques, trans-personnels, humanistes et comportementaux, le Processus Hoffman me semble la meilleure synthèse réunie dans une méthode intensive d'une durée de 8 jours seulement.

Dans mon avant-propos du premier livre de Bob Hoffman *No One Is To Blame - Getting a Loving Divorce from Mom und Dad*, j'avais écrit : "Je suis heureux de constater que le karma divin qui est en moi m'a permis de jouer le rôle d'un Jean-Baptiste". C'était une manière de faire référence à la voie que j'ai ouverte à Bob Hoffman, personnalité qui avait beaucoup à donner, et au "Processus Fisher-Hoffman", comme j'avais alors "baptisé" l'oeuvre de Bob Hoffman. L'image de Jean-Baptiste m'avait semblé particulièrement pertinente, étant donné l'esprit judéo-chrétien qui imprègne toute l'oeuvre de Bob Hoffman.

En effet, le Processus Hoffman s'aligne sur le commandement central de l'évangile : "Aime ton prochain comme toi-même et Dieu par-dessus tout". De plus, la voie empruntée par Bob Hoffman pour atteindre son objectif thérapeutique fait écho à la vieille institution juive du cinquième commandement qui nous enjoint d'aimer et d'honorer nos parents. L'amour filial est, à mon avis, la garantie et le baromètre de la santé mentale de l'être humain. Il constitue en effet la base de l'amour que nous éprouvons envers nous-même et envers les autres. Il est la pièce maîtresse des mécanismes sociaux. En définitive, le développement de la psychothérapie a permis d'ouvrir la voie à une approche plus voisine des aspirations traditionnelles que n'avaient pu le faire les simples règles de l'éthique.

La restauration de relations d'amour avec nos parents est au simple ordre de les aimer ce que l'aide durant la restauration de l'amour de soi est au simple endoctrinement sur la valeur positive de l'amour.

Ecrire aujourd'hui la préface du deuxième livre de Bob Hoffman me place devant une tâche très différente. Ce livre fait partie des ouvrages qui permettent aux lecteurs de se familiariser avec les différentes étapes du processus thérapeutique, et ne s'adressent pas seulement au grand public. Ce manuel a également pour objectif

d'attirer l'intérêt d'un public de professionnels. S'il y avait de multiples raisons de recommander l'auteur et son premier livre *No One Is To Blame*, je conçois aujourd'hui ma mission comme un rôle d'ambassadeur, voire d'un interprète entre le monde des intuitions - dont est issu le Processus Hoffman - et le monde académique de la psychologie scientifique. Je ne joue plus ici le rôle de Jean-Baptiste, mais me basant sur un autre modèle quasiment archétypal, le rôle de Platon avant Socrate.

Bien que l'oracle de Delphes ait proclamé Socrate l'homme le plus sage de son temps, ce n'était pas un intellectuel. Il n'a jamais écrit de livre de sa vie. Tout le travail d'écriture a été réalisé par Platon qui, dans le monde de la philosophie, est surtout connu pour avoir été le théoricien et le traducteur de Socrate. Le souci de ce dernier était de pousser et de stimuler l'Homme à se connaître soi-même, et bien qu'il ait remis en question le raisonnement faussé par le raisonnement - le syllogisme -, on sent aujourd'hui encore la présence d'une sagesse qui transcende la pensée logique. Peut-être était-ce l'inspiration de ce qu'il appelait son "démon". Quelque momentanée qu'ait pu être l'influence de Socrate dans l'histoire de la philosophie, son objectif n'était pas de formuler une théorie de l'univers, qu'elle soit humaine ou divine.

D'une manière générale, on peut dire de la psychothérapie qu'elle est un art hautement socratique. Plus qu'une science, c'est d'abord un art, et aussi utile que puisse être le savoir théorique pour une bonne pratique thérapeutique, la psychothérapie est avant tout une pratique qui ne peut être pratiquée avec pertinence s'il lui manque la dimension intuitive. Parmi les thérapeutes, certains se basent à la fois sur l'intuition et la raison. Comme on le constate souvent chez les médecins, leur vocation est à la fois théorique et philanthropique. Par contre, d'autres thérapeutes, de type disons "socratique", sont des hommes éminemment intuitifs : leur talent spécifique réside dans la perception de l'autre; leur créativité se manifeste dans le cadre de situations interpersonnelles.

Fritz Perls a été l'un de ces thérapeutes socratiques. Son génie résidait dans la pratique thérapeutique, pas dans la théorie. C'était un adepte de la transmission orale, pas de l'écrit. Ses livres les plus anciens sont dûs pour une large part à ses amis et collaborateurs, alors que la plupart de ses textes plus tardifs ont été transmis sur cassettes audio et vidéo. Il avait une telle confiance en l'intuition que je tendrais à dire qu'il est l'incarnation du "néo-chamanisme" occidental moderne.

Comme je l'ai suggéré il y a quelques années, ce que l'on appelle communément la "psychologie trans-personnelle" peut être comprise, dans le cadre de la

psychologie, comme la réflexion d'un phénomène culturel qui peut être interprété avec précision comme la source d'un nouveau chamanisme de type occidental. Le réinvestissement actuel de la psychologie par la spiritualité, le développement de l'intuition, la confiance des thérapeutes envers leur expérience individuelle et leur créativité sont autant de signes de la montée de ce chamanisme d'un type nouveau. L'expérience individuelle et la créativité y occupent une place plus importante que dans le chamanisme traditionnel où chaque guérisseur cherche à mettre sa "griffe", emblème de l'unicité de sa voie. Tout comme l'ancien, le nouveau chamanisme est un phénomène de vocation qui implique également son propre développement. On l'a vu récemment, cette vocation a permis à la psychothérapie de dépasser les étroites limites du domaine professionnel.

Bob Hoffman remplit les caractéristiques du type socratique et du chamane occidental. Il exprime en effet une profonde transformation intérieure personnelle qui lui donne la capacité d'aider les autres par le moyen de la psychologie. Il agit comme un chamane dans la mesure où son oeuvre émerge d'une expérience et d'une intuition visionnaires, et dans la mesure où il adopte une "attitude magique" à l'égard de l'existence des esprits, humains et supra-humains, et dans une multitude d'autres aspects. C'est un homme de vocation, pas un professionnel. Comme pour ressembler plus encore à l'archétype du chamane, Bob Hoffman n'est pas un homme énormément cultivé au sens intellectuel du terme.

A l'instar de l'establishment théologique et politique à travers l'histoire, l'attitude des universitaires aujourd'hui est ambivalente à l'égard du développement du néo-chamanisme. Suivant l'exemple des mystiques qui furent la cible des critiques de l'establishment théologique, et des guérisseurs persécutés par le milieu médical, les psychologues professionnels, fiers de leur bagage intellectuel, regardent souvent avec dédain les gens sans expérience professionnelle et qui se basent "uniquement" sur leur vocation et leur expérience personnelle. Ainsi, le lecteur de cet ouvrage peut ne pas approuver cet élément de *No One Is To Blame*, souligné par Mauricio Knobel : "Il manquait les éléments de base scientifiques traditionnels, le fondement théorique, les données expérimentales, la validation scientifique des statistiques et la bibliographie." Malgré cette attitude plutôt critique, le lecteur exigeant peut apprécier ce livre et le juger utile. Pour cette raison, j'espère pouvoir montrer que malgré la totale méconnaissance de Bob Hoffman des "éléments scientifiques traditionnels de base", son oeuvre est en harmonie avec les éléments dont il ne sait rien, ainsi qu'avec le discours psychologique de base.

Pour commencer, je voudrais souligner que le "Processus" de Bob Hoffman se démarque des autres thérapies trans-personnelles par l'actualité de son esprit

psychanalytique. Aujourd'hui, la psychologie trans-personnelle est pénétrée d'attitudes anti-psychanalytiques issues du mouvement humaniste, né pour une large part en réaction aux limitations de la psychanalyse. On peut se demander toutefois si, en jetant par-dessus bord les idées freudiennes et post-freudiennes pour atteindre aux plus hauts sommets de la nature humaine, les partisans de la psychologie trans-personnelle ne sont pas en train d'omettre une partie incontournable du processus du développement de l'être humain. Bien que le mouvement trans-personnel adopte en théorie une attitude holistique, je pense que sa pratique fait preuve d'un penchant spirituel qui va de pair avec le manque d'attention à l'égard du champ psycho-dynamique de l'expérience et de la guérison. A cet égard, l'oeuvre de Bob Hoffman est une synthèse qui manquait jusqu'alors. L'affinité du Processus Hoffman avec la psychanalyse est particulièrement intéressante. Comme on a pu le comprendre à partir de ce que j'ai dit au sujet de Bob Hoffman, la coïncidence entre ses idées et celles de la psychanalyse ne repose pas sur l'influence de cette dernière, mais sur la redécouverte, naïve et rafraîchissante, du savoir sur l'esprit humain. Découverte commune à toute personne abordant ces questions avec l'intensité nécessaire. Le docteur Knobel parle de Bob Hoffman comme d'une personne possédant une "naïveté authentique d'une alarmante efficacité". Bob Hoffman n'avait en effet aucune connaissance générale de la théorie freudienne. Tandis que la plupart des gens cultivés sont plus ou moins au fait du discours freudien, ce qui se reflète dans leur langage, Bob Hoffman, anciennement tailleur, semble avoir été d'une naïveté comparable à celle du peintre Henri Rousseau, ex-employé des douanes.

Etant donné qu'aujourd'hui, les orientations judéo-chrétiennes et psychanalytiques au sein du courant trans-personnel sont plus rares, la rencontre de ces deux points de vue tient, à mes yeux, presque du miracle. D'une manière générale, en effet, le mouvement psychanalytique avait adopté des orientations anti-religieuses, alors que les personnes tournées vers la spiritualité répondaient aux invalidations psychanalytiques par des attitudes critiques analogues, voyant dans la psychanalyse une méthode se limitant à des hypothèses erronées.

Il existe, il est vrai, quelques exceptions au sein de la mouvance anti-religieuse des thérapeutes psychanalystes. David Bakan souligne que Freud a pu puiser son inspiration dans le mysticisme juif, tandis que Bruno Bettelheim proclame que la traduction anglaise fait apparaître Freud sous un jour moins imprégné de spiritualité que dans le texte d'origine où l'auteur, par exemple, utilise souvent le mot "*Seele*", âme en allemand. Karen Horney, elle, est ouverte à la perspective spirituelle, et au cours des dernières décennies, des théoriciens comme Bion, Kohut et Lacan ont ouvert, chacun à leur manière, la psychanalyse à la reconnaissance

d'un facteur non-mécanique dans la psyché. Eric Fromm qui dans son ouvrage *Man for Himself* prétend que la restauration de l'amour envers soi, les autres et Dieu est à la fois la base du bonheur et le but de la psychanalyse, pourrait très bien être considéré comme un précurseur intellectuel du Processus Hoffman.

Quoi qu'il en soit, la convergence entre les points de vue chrétiens et psychanalytiques dans le Processus Hoffman est plus significative - eu égard aux deux attitudes - que ne le pensent généralement ceux qui s'obstinent à les considérer comme incompatibles en ce qui concerne les aberrations émotionnelles. Bien que la perspective traditionnelle ait toujours été une émotion positive (qui se manifeste dans l'attitude pieuse et le comportement vertueux), et ce dès les débuts de la psychanalyse, la situation psychothérapeutique a davantage été caractérisée par l'expression de sentiments négatifs. De manière générale, alors que la psychothérapie était parfaitement au fait des valeurs de la méthode cathartique, elle tendait à dénigrer toutes les tentatives de la culture délibérée de l'amour. En psychothérapie, on ne peut atteindre les racines de l'amour et de la haine qu'en creusant dans l'inconscient. Inversement, les gens qui tendent vers la spiritualité n'éprouvent généralement que dédain envers l'expression de l'hostilité, considérant que cette dernière est un état qui débouche sur la persistance de la douleur et l'amplification des comportements agressifs.

Je pense qu'il est beaucoup plus fructueux de considérer les deux stratégies, la traditionnelle et la moderne, comme valables et compatibles entre elles, comme deux approches thérapeutiques capables de se compléter l'une l'autre. La catharsis n'empêche en aucune façon de modifier son propre comportement, au contraire. L'attitude vertueuse délibérée peut très bien aboutir à la répression de l'émotion "non vertueuse" si elle n'est pas complétée par une répartition au sein de la vie émotionnelle présente (non idéale). Comme l'a dit Alice Miller :

Toutes les religions déclarent que nous devons pardonner les injustices que nous avons subies, affirmant que c'est la condition nécessaire pour être libres d'aimer et purgés de la haine. C'est certainement vrai, mais comment trouver la voie du pardon authentique ? Pouvons-nous parler de pardon si nous savons à peine ce qui nous a été fait réellement et pourquoi ? C'est la situation que nous avons tous traversée dans notre enfance. Les petits enfants que nous étions n'étaient pas en mesure de comprendre pourquoi ils ont été humiliés, repoussés, intimidés, moqués, traités comme des objets, comme des poupées, ou battus brutalement, ou les deux à la fois. Plus grave encore, on ne nous a jamais permis de prendre conscience que ce qui nous arrivait, car on nous a toujours présenté chaque mauvais traitement comme nécessaire pour notre bien. Même l'enfant le plus intelligent ne peut pas

percer à jour le mensonge qui vient de ses parents bien-aimés qui à d'autres moments, se montrent aimants envers lui. Il ne peut faire autrement que de croire que la manière dont il est traité est juste et bonne, et n'en voudra donc pas à ses parents.

Pourtant, un excès de spiritualité sans prise de conscience psychothérapeutique peut aboutir à la fausse générosité du syndrome de la "spiritualité illusoire", et trop de pièges sans prise de conscience ni comportement spirituels peut amener à une impasse thérapeutique. S'attarder sur les douleurs du passé en espérant qu'un plus grand nombre de souvenirs douloureux et d'intenses expressions d'affects pourront nous libérer du passé, peut déboucher sur la déception. En effet, pour se libérer de son passé l'individu doit vouloir mettre en pratique ce qu'il a compris de son passé, en se confrontant aux douleurs de l'enfance, aux modèles de comportement obsolètes et à toutes les exigences du présent. Selon moi, s'orienter vers la culture de l'amour et de la compassion est le facteur spécifique qui peut mettre fin à une situation dans laquelle l'individu n'est que la conséquence sans défense de son passé.

D'une manière générale, la similitude entre le Processus Hoffman et l'approche psychanalytique repose sur le fait que les deux méthodes s'appuient sur la thèse socratique qui veut que la guérison découle de la connaissance de soi-même. De fait, les deux approches reconnaissent l'importance de la compréhension de son propre caractère et de ses origines dans la première phase de vie. Elles cherchent à mettre fin à ce que la psychanalyse appelle la "compulsion-répétition", la persistance sans fin de comportements issus de l'enfance, réaction d'adaptation nécessaire à l'environnement familial.

Il existe malgré tout des différences spécifiques entre les deux approches, essentiellement dans la manière dont elles cherchent à libérer l'individu de ses conditionnements émotionnels. La psychanalyse décourage le penchant spontané du patient à s'analyser lui-même au cours du traitement, faisant plutôt appel à l'autorité de l'expert professionnel. Elle part du point de vue que l'individu tend plutôt à se faire des illusions sur lui-même qu'à développer sa perspicacité personnelle.

En revanche, le Processus Hoffman met à profit le penchant de l'être humain à se comprendre soi-même. En consacrant une attention particulière à l'écriture autobiographique et à l'auto-analyse, il ne mobilise pas seulement l'aide de l'individu, mais exige aussi de lui une attention plus soutenue envers le travail psychologique entre les sessions : l'écriture à laquelle l'individu consacre chaque

jour une partie de son temps lui permet de rester en contact avec les situations psychologiques qu'il a traversées. Une différence plus grande encore résulte du fait que la technique psychanalytique compte sur la puissance psychothérapeutique de déstructuration de la majorité des comportements oraux, et tend à se concentrer sur les modèles répétitifs et compulsifs du participant au moyen de l'association libre. Cette technique d'expression casse les contraintes qui caractérisent les situations habituelles non thérapeutiques. La méthode thérapeutique Hoffman, d'autre part, consiste en une mosaïque d'exercices psychothérapeutiques structurés et n'inclut pas l'association libre. L'intervention dirigée occupe une place importante dans cette structure. Il s'agit d'un processus guidé dans lequel l'individu exécute des instructions spécifiques relatives à l'auto-analyse, aux dialogues intérieurs écrits et parlés, aux visualisations et ainsi de suite. Plus frappante encore, la différence entre les deux approches en ce qui concerne l'aspect simplicité-complexité. "J'ai découvert des aspects qui m'ont paru appartenir à une psychanalyse simplifiée", dit Mauricio Knobel, parfaitement conscient que l'incarnation simplifiée des idées psychanalytiques ne s'est pas manifestée sous forme de résultats visant à simplifier d'une manière ou d'une autre la psychanalyse. (En reconnaissant que le Processus implique une expression plus simple des idées analytiques que la psychanalyse elle-même, je ne veux pas suggérer un jugement de valeur. En effet, je ne voudrais pas le critiquer pour sa simplicité excessive, pas plus que je ne voudrais critiquer la psychanalyse pour son extrême complexité. Une blague confirme la sagesse populaire sur ce point : deux psychanalystes se croisent dans la rue et se disent bonjour. Après quelques pas, ils s'arrêtent et se demandent : "Qu'est-ce qu'il a voulu dire par là?").

La psychanalyse cultive la conscience des déterminismes multiples à l'origine de tout événement mental et comportemental. Le Processus Hoffman met en pratique quelques concepts simples et fondamentaux d'une manière qui permet aux novices des approches thérapeutiques d'obtenir en l'espace de quelques semaines une vue claire qui leur permettra de changer leur vie, d'émerger de leur conditionnement émotionnel et de leur enracinement dans l'enfance et de tenter de prendre leurs distances par rapport à l'emprise compulsive de ce conditionnement ("C'est une chose d'avoir un trait de caractère, c'en est une autre d'être dominé par lui", dit un slogan inscrit sur le mur de l'Institut Hoffman). L'un de ces concepts simples et fondamentaux mis en pratique par le Processus Hoffman est ce que Freud appelait la compulsion de la répétition et auquel il est fait allusion dans la méthode Hoffman sous le terme de "vieilles programmations" - une analogie cybernétique dans la ligne du langage de Perls et de John Lilly. La caractéristique principale de ces programmes - tant chez Hoffman que chez Freud - est l'adoption

dysfonctionnelle d'attitudes et de comportements parentaux dysfonctionnels durant l'enfance par le biais de l'identification.

"Dans l'oeuvre de Freud", remarquent Laplace et Pontalis dans leur *Dictionnaire de la Psychanalyse*, " le concept d'identification s'installe petit à petit pour finir par prendre une place prépondérante qui fait de lui non pas un simple mécanisme psychologique parmi les autres, mais **l'opération elle-même dans laquelle le sujet humain se constitue**" (souligné par moi-même).

Ainsi, lorsque la pensée psychanalytique fait le distingo entre identification à proprement parler et introjection (dans laquelle l'individu reconnaît la base orale de l'identification), la vision de Hoffman elle admet que toute identification névrotique est "orale" par nature et avant tout introjective. Le terme équivalent dans le vocabulaire de Hoffman est l' "amour négatif", expression qui suggère non seulement l'amour destructeur, mais aussi l'amour inversé, et implique également un amour faussé. Ceci fait référence à la recherche de l'amour qui fait obstacle à l'amour, porte le masque de l'amour, mais qui est en fait à l'opposé de l'amour de par la nature de sa motivation.

Alors que l'amour est une disposition à donner, née de l'abondance - pour utiliser le terme de Maslow -, l' "amour négatif" lui cherche à recevoir, prenant sa source dans la déficience, bien qu'il soit normalement vécu et présenté au monde comme l'abondance et le don de soi (tant que les liens qui l'entourent restent cachés).

En faisant de l' "amour négatif" le concept central de son approche de la maladie émotionnelle, Hoffman fait involontairement écho à la vision bouddhiste qui interprète elle aussi les souffrances dont les racines plongent dans l'envie ou le besoin (tanha). Cependant, des expressions telles que la "motivation de la déficience" chez Maslow, et l' "envie" ou l' "attachement" dans le bouddhisme ne parviennent pas à livrer la démonstration de la connexion de cette déficience avec une frustration de l'amour chez l'enfant. Alors que la psychanalyse représente un pas de plus vers cette reconnaissance, avec sa conception de l'oralité reconnue par la plupart des psychanalystes contemporains, son biologisme excessif peut être remis en question. A ce point, nous arrivons ici à la divergence la plus fondamentale entre le point de vue de Bob Hoffman et la psychanalyse : chez Bob Hoffman, la frustration dont l'enfant fait l'expérience est considérée comme une frustration de l'amour plutôt que comme une frustration de la libido - orale et génitale. Tandis que la sexualisation de la recherche de l'amour est commune à tous, Bob Hoffman lui est d'avis que ce phénomène est secondaire. (Même la référence de Kohut au "désir narcissique sain" de l'enfant d'être entendu et vu "en

tant que reflet" par la mère, semble compliquer de manière inutile le problème en ne reconnaissant pas le désir d'amour qui est exprimé à travers un tel désir d'attention).

L'idée de Bob Hoffman selon laquelle l'enfant adopte les traits parentaux dans le but d'être aimé fait quelque peu écho à l'hypothèse exposée par Freud dans "Deuil et mélancolie". Selon Freud, nous devenons comme la personne dont nous aimons l'amour ou la vie comme moyen de maintenir le contact. L'interprétation de Bob Hoffman ne reconnaît pas seulement le désir d'amour comme source basique d'identification, mais implique également une supposition dans l'esprit de l'enfant selon laquelle s'il est comme ses parents, il obtiendra l'amour dont il n'a pas fait l'expérience en étant lui-même. Ce mécanisme psychologique, prolongé dans le terme d' "amour négatif", fait partie sans aucun doute des identifications de séduction, et Bob Hoffman prétend que ce mode opératoire se retrouve dans la plupart des traits de caractère.

Cependant, ce n'est pas uniquement par l'identification que "se constitue le sujet humain", mais également par une super-imposition d'identification et de contre-identification. Nous n'adoptons pas seulement les traits de nos parents par la séduction, mais nous les rejettons par rébellion, souvent de manière simultanée, avec les conflits qui en résultent.

Le Processus Hoffman n'a pas recours à l'analyse des rêves, ni à l'étude de la vie entre la puberté et le temps présent. Cependant, il suppose une concentration sur un but spécifique plus forte que dans une autre thérapie. Bob Hoffman suggère que si les relations aux autres, motivées par le manque, sont nourries par la persistance de relations d'amour négatif vis-à-vis de nos parents, il en résulte que ces relations avec nos parents nécessitent une guérison. Ce n'est qu'à travers l'amour pour soi-même que l'individu sera en mesure d'aimer les autres. Ce n'est que par la restauration des liens d'amour originels avec ses parents que l'individu pourra, en retour, s'aimer lui-même. Car le ressentiment envers ses parents le fera retomber inévitablement sur les introjections parentales qui imprègnent sa psyché.

Guérir les relations entre l'individu et ses parents ne se fait pas uniquement par un travail d'analyse, mais exige (comme pour toute théorie d'analyse réussie) une prise de conscience de la souffrance et de la colère associée à la vie antérieure. Sur la voie de la compréhension de soi-même, la meilleure forme de guérison de la vision intérieure va naturellement bien au-delà d'une compréhension purement intellectuelle. Elle est inséparable de l'expérience qui élève l'individu vers une conscience accrue de soi-même. Et de la même manière que la souffrance fait

naître l'inconscience, l'inconscience elle est perpétuée par le désir d'éviter, de nier et de refouler la souffrance.

Avec l'avènement du mouvement humaniste, on a assisté au déplacement des priorités, l'intérêt passant des aspects analytiques de la thérapie aux aspects d'expression de soi-même. On a donné à l'expression de la souffrance, en particulier, un rôle central comme étant l'un des moyens de faire prendre conscience de la souffrance ignorée dans le passé et au présent. La Gestalt, en particulier, a fait un grand pas en avant en s'éloignant de l'expérience du "parler de quelque chose" pour se tourner vers la disposition à parler de soi. En définitive, le potentiel thérapeutique d'une telle catharsis a été systématisé pour composer le fondement de la méthode du cri primal de Janov. Bob Hoffman propose également une méthode systématique guidée pour revivre la souffrance de l'enfant. Sa contribution particulière consiste en une systématisation reposant sur le mélange d'aspects analytiques et cathartiques. L'histoire de la souffrance relative à la mère, au père et aux parents adoptifs est poursuivie dans le Processus Hoffman à travers l'écriture autobiographique et sous forme de rencontres (improvisées) interpersonnelles entre les différentes parties de la personnalité. De cette manière, la thérapie offre, grâce à son contenu trans-personnel et à la personnification d'un Moi spirituel avec les principales sous-personnalités reconnues par sa structure théorique (l'intellect, l'émotionnel et le corps), ce que l'on peut appeler un "psychodrame trans-personnel".

Tandis que la rencontre entre les aspects intellectuel et émotionnel de la psyché, appelés par Hoffmann "Enfant émotionnel négatif" et "Intellect adulte", équivaut à peu près à la technique de la Gestalt de la rencontre entre gagnant et perdant, le corps, lui, constitue une contribution originale. La Gestalt entretient la conscience d'un noyau émotionnel durant une expérience physique. Dans le Processus Hoffman, le corps incarne un personnage dans le psychodrame intérieur et est invité à exprimer son expérience de comportement individuel et d'amour d'une manière qui met à jour des informations spécifiques.

Bob Hoffman introduit une méthodologie caractéristique vouée à la question : Comment puis-je obtenir le pardon ?

"Le pardon véritable ne nie pas la colère, mais l'affronte de plein fouet. Si je suis en mesure de ressentir la violence de l'injustice que j'ai subie, si je peux reconnaître ma persécution en tant que telle et reconnaître et haïr mon persécuteur pour ce qu'il ou elle m'a fait, alors la voie du pardon s'ouvrira à moi. Seulement si l'histoire de l'abus subi dans la petite enfance peut être découvert, la colère, la rage et la haine

réprimées cesseront de se perpétuer. Au lieu de cela, ils seront transformés en douleur et en souffrance étant donné que les choses doivent être ce qu'elles sont. Le résultat de cette souffrance impliquera de faire place à une véritable compréhension, la compréhension d'un adulte ayant maintenant obtenu une vue intérieure de l'enfance de ses parents et qui s'est finalement libéré de sa propre haine. Il pourra enfin faire l'expérience d'une sympathie adulte véritable."

Non seulement le pardon ne nie pas la colère, mais il exige l'abolition du déni de colère qui est la part ordinaire (conscience-désir) de la vie paralysée et étroite de la psyché. Et comme dans le cas de la souffrance, la catharsis représente un instrument valable pour supprimer les mécanismes de répression de la colère : il existe en effet un lien étroit entre la répression des sentiments et l'inhibition de leur expression. Dans la thérapie de la Gestalt et les ateliers de psychothérapie de groupe, en comparaison avec la thérapie psychanalytique, l'expression de la colère a permis de faire un grand pas en avant. Le Processus Hoffman lui aussi a systématisé la catharsis de l'agressivité envers les parents : par le moyen de puissantes visualisations vécues, le psychodrame de la Quadrinité prend place entre l'intellect adulte, l'enfant émotionnel négatif, le Moi essentiel et le corps (en présence d'un guide servant d'intermédiaire avec le Moi essentiel, dans un sanctuaire intérieur empli par le Moi essentiel et irradiant le Moi essentiel), et pourvoit à l'expression de la colère et à la condamnation des aspects émotionnels et intellectuels programmés des parents et des parents adoptifs dans la prime enfance, concentrées sur le caractère des parents et sur des événements particuliers dans le triangle des relations mère-père-enfant.

Il est vrai, cependant, que "la grâce du pardon apparaît spontanément quand la haine réprimée (puisqu' interdite) n'empoisonne plus l'âme". Quand la haine n'empoisonne plus l'âme, il ne fait pas de doute que le pardon peut se manifester. En fait, je pense que c'est la *haine* en soi qui constitue le poison, et non pas la haine *réprimée*. En d'autres termes, voir la haine que l'on éprouve et se donner la liberté d'exprimer sa colère n'amène pas obligatoirement la transcendance de la haine. J'ai l'impression que pour certains, la catharsis de la souffrance et de la colère (vécues dans les thérapies d'expression) est suffisante : la stimulation en vue d'une vue plus approfondie par le biais de la souffrance et de la colère, est tout ce dont l'individu semble avoir besoin pour initier un changement. Dans d'autres circonstances cependant, les individus traversent un état "primaire" sur une période prolongée et ne se meuvent pas véritablement, soit en terme de vue intérieure, soit en terme de changement. Dans ces cas-là, il semblerait que le désir d'approfondir son expérience combiné à la résistance se substitue à la vue intérieure pour poursuivre l'intensification de l'expérience. C'est comme dans cette blague

classique : "Un psychothérapeute de Gestalt est un psychopathe enseignant à des compulsifs obsessionnels comment devenir hystériques."

Alice Miller semble suggérer que la grâce du pardon n'arrive pas toujours au cours d'une thérapie psychanalytique : "L'expression libre du ressentiment contre ses parents représente une grande opportunité. Elle donne accès au véritable Moi, réactive des sentiments figés par la souffrance, ouvre la voie du deuil et - **si tout va bien** - de la réconciliation (souligné par moi).

Je pense que le caractère exceptionnel de la thérapie Hoffman réside dans un processus systématique dirigé et assisté qui propose une transition de la condamnation et du ressentiment au pardon en passant par la compréhension. Si bien que le pardon - porte ouverte à la compassion, l'amour, la paix et la joie la plus profonde – n'est plus du tout une affaire laissée au hasard. Et la stratégie contenue dans le Processus Hoffman pourrait passer (pour ceux qui ne savent rien de l'ignorance de Bob Hoffman) pour une application systématique des observations d'Alice Miller dans le paragraphe que je viens de citer. Elle décrit la sympathie adulte de quelqu'un ayant obtenu une vision intérieure non seulement de sa propre enfance, mais aussi de celle de ses parents.

Le processus de pardon et de compassion qui suit chaque "séance de colère" consiste en une série d'étapes commençant pour chaque figure parentale de la vie de l'individu par la reconstitution de la vie de chacun des figures parentales. Durant cette phase, on accorde une attention toute particulière à la création d'une image des parents tels qu'ils étaient dans leur processus de développement avec leurs propres parents. Si la compréhension apparaît, le pardon n'est plus loin, dit Bob Hoffman. L'essentiel est de comprendre la vie d'enfant de nos parents.

Cette reconstitution intellectuelle et intuitive est suivie d'un processus d'empathie systématique avec les parents tels qu'ils étaient durant leur enfance, par le moyen de l'identification au travers de la reconstitution, fantasmée ou jouée - commune à la Gestalt et au psychodrame. Il s'ensuit, à tour de rôle, une étape du Processus Hoffman qu'on pourrait appeler cérémonie ou rituel, ou bien aussi contemplation guidée. Le type d'intervention exposé ici peut être appelé thérapie comportementale au niveau comportemental utilisant l'imagination. L'essentiel ici, ce n'est l'intention de changer plus tard de comportement envers autrui, mais de le faire immédiatement bien qu'il s'agisse d'une situation de psychodrame guidé et intériorisé. A ce moment-là, la réalité thérapeutique n'implique pas de considérer son vécu ou de l'exprimer, mais de prendre position, d'initier un changement délibéré dans son caractère. Je ne pense que le Processus Hoffman serait aussi

efficace s'il se contentait d'être une thérapie de vision intérieure enrichie d'une méthodologie d'expression. L'une des composantes les plus importantes réside dans la conviction de s'engager à tenir compte des visions, d'appliquer à la vie ce qui a été compris, de se prendre raisonnablement en main. Ce travail soutenu par l'imagination est en quelque sorte la préparation au travail qui nous attend après la thérapie où il faut agir en accord avec ce que l'on a compris tout en laissant tomber les attitudes et les comportements désormais considérés comme des liens entièrement obsolètes et dysfonctionnels dans la longue chaîne qui perpétue la souffrance.

Activer le pardon et la compassion envers les parents s'il sont encore en vie est une motivation suffisante pour soutenir l'objectif le plus important fixé par le Processus Hoffman pour la période suivant la thérapie : faire des pas pour établir une relation d'amour avec les parents. Ainsi, dans la structure du travail, le processus du pardon constitue un pont entre l'état d'esprit pré-thérapeutique de l'individu et la pratique post-thérapeutique proposée : la bonté aimante dans la vie de tous les jours. C'est également un pont entre les aspects "personnels" d'expression analytique et "trans-personnels" judéo-chrétiens.

La description du Processus Hoffman met en évidence qu'il s'agit ici d'une méthode d'intégration. Tandis que la psychanalyse est restée fidèle à une seule technique d'interprétation, celle de l'association libre, le Processus Hoffman, bien qu'incarnant des visions essentielles de la psychanalyse, n'a pas du tout recours à la technique d'association libre, mais plutôt à une synthèse de visions intérieures guidées dans l'histoire et la personnalité de la vie de l'enfant, la catharsis de la souffrance et de la colère, et la tentative d'inhiber l' "ego" (dans le sens des traditions spirituelles - la personnalité conditionnée avec laquelle nous avons appris à nous identifier). De surcroît, le Processus Hoffman inclut une composante importante de travail psycho-spirituel à travers la visualisation et l'imagination créatives.

Une variété de techniques employées durant le Processus Hoffman appartiennent au domaine de la visualisation, de l'imagination et du langage imagé. Cependant, le mot "imagination" employé couramment en liaison avec certains d'entre eux n'est sans doute pas tout à fait approprié, car il ne reflète pas exactement la distinction entre imagination ordinaire et "imagination élevée", telle qu'elle se présente au cours des séances de visualisations. Bob Hoffman se refuse à appeler "imagination" les voyages guidés, car quand l'expérience est intense, l'imagination n'est qu'un soutien dans les voyages guidés comme le moyen d'évoquer une autre sorte d'expérience.

Pour les Jungiens, l'invocation du guide spirituel, par exemple – conformément aux instructions données au début du Processus Hoffman - peut être interprétée comme une invitation au dialogue avec l'archétype du "vieux sage". A ce stade du Processus, Bob Hoffman, à l'instar des shamans et autres maîtres religieux, encourage l'individu à considérer vers le guide intérieur comme une entité existant en dehors de soi (à la différence du Moi essentiel).

Je pense qu'aujourd'hui, de nombreuses personnes (en général, les transpersonnalistes) croient qu'au-delà du royaume de l'imagination, il y a effectivement un royaume du vécu qui, si l'on en prend conscience, est reconnu par l'esprit ordinaire comme quelque chose qui se trouve au-delà de lui - un domaine psychique archétypal et visionnaire habité par l'esprit supérieur de la même manière que l'esprit ordinaire habite le monde des objets et des catégories logiques. Il semblerait que c'est dans cet état de vie intense que l'esprit montre le mieux sa fonction qui se réfère à son nom dérivé du sanscrit "manas" - se relatant à l' "homme" et à la "lune". Il se peut que dans la relation originelle de ces deux concepts, l'esprit humain soit considéré comme une lune réceptive s'opposant à la lumière du soleil spirituel.

Que ce soit théoriquement vrai ou pas, cette expérience de vision et de possession - incluant une inspiration élevée - peut impliquer quelque chose en dehors de la psyché individuelle. Je pense que c'est vrai d'un point de vue *pratique*. En fait, c'est un point de vue intellectuel qui exprime la manifestation du monde spirituel supra intellectuel, proto archétypal de l' "imagination créative".

Ainsi, aucune religion ne dit : "Imagine Dieu et parle à ton imagination". Au contraire, en montrant du doigt quelque chose au-delà du moi individuel - un Toi transcendant, un Autre divin - certaines écoles de spiritualité traditionnelles ont démontré qu'elles peuvent enseigner l'expérience ainsi invoquée. De manière plus générale, on peut dire que la capacité à s'absorber dans des symboles – pour entrer ainsi dans un état de contemplation - s'accompagne d'une attitude de non observance des symboles, mais accompagnés de quelque chose qu'ils symbolisent.

En vertu de la capacité des symboles à prendre la place des expériences qu'ils symbolisent (la base de ce que Madame Sechehay appelait "réalisation symbolique"), certaines séquences de langage imagé peuvent servir de véhicules aux mutations expérimentales. De telles "fantaisies" peuvent être considérées comme des rituels ou des cérémonies, et au cours du Processus Hoffman, c'est ce qui caractérise le moment le plus important de la session de Clôture : l'individu

est guidé pour visualiser le cordon ombilical connecté aux amas de traits de comportement négatif qu'il a observés précédemment en lui-même et chez ses parents. La vision du rejet de ce cordon évoque la décision et la volonté de se séparer de toute la négativité révélée par l'analyse précédente des introjections de la mère et du père. A l'instar du processus du pardon, ceci constitue une méditation guidée, emmenant l'individu vers le changement comportemental évoqué par l'acte symbolique du rejet du cordon ombilical et, utilisant le symbole comme un véhicule pour atteindre un niveau d'expérience plus intense, pénétrant l'individu du désir de "chevaucher" le véhicule.

Autre exemple de cette alchimie est celui du "recyclage", processus de visualisation qui combine les composantes trans-personnelles et analytiques, et qui constitue une partie du travail post-thérapeutique.

J'avais l'habitude de sentir chez l'individu sortant du processus thérapeutique une conviction renforcée qu'il était complètement guéri. Il semblerait plus exact de considérer le processus thérapeutique comme une sorte de graine de quelque chose qui ne sera complètement acquis qu'au bout d'une période plus longue qui le fera passer par une friction prolongée entre la personnalité conditionnée de l'individu et l'objectif post-thérapeutique nouvellement adopté. Aujourd'hui en effet, je considère que le Processus Hoffman est une initiation à un comportement différent, guidant l'individu sur la voie d'un travail intérieur quotidien, donnant la motivation, la perspective et les outils psychothérapeutiques nécessaires pour travailler sur soi. Aujourd'hui, je reconnais qu'en soutenant au moment approprié le sentiment qu'il est guéri, le thérapeute introduit chez l'individu une technique thérapeutique très utile : renoncer à l'attitude nombriliste qui caractérisait l'approche thérapeutique, pour adopter désormais une position d'abondance. Le Processus Hoffman lui aussi constitue une invitation à renoncer à la dépendance psychothérapeutique et, par dessus tout, comme le dit Bob Hoffman, à abandonner la recherche d'être, pour être simplement. Soyez sûrs que quelle que soit la chose qui a été balayée sous le tapis, elle refera surface dans la conscience de l'individu. Car la personne grandira naturellement, d'une manière plus réelle sur toute la longueur du "chemin de l'amour", au-delà du croisement de sa première vallée. Mais est-ce qu'il ne prendra pas soin de soi ?

Si on avait voulu créer une synthèse intégrant les ingrédients psycho dynamiques, trans-personnels, humanistes et behaviouristes dans des thérapies individuelles, on aurait à peine pu créer un meilleur produit que la courte méthode ébauchée dans ce livre. Le Processus Hoffman s'intègre dans le modèle historique de toutes les approches thérapeutiques comme s'il était un travail de synthèse. Pourtant, il

constitue un don d'intuition, né loin du grand monde, d'une certaine façon, sans référence aucune à ses antécédents indéniables.

Juste au moment où, dans les années 60, la thérapie Gestalt commença à rivaliser avec la psychanalyse aux Etats-Unis, le Processus Hoffman a commencé à rivaliser avec la Gestalt dans quelques villes d'Amérique du sud. Je crois qu'actuellement, une large part de son potentiel est en train de se réaliser. Je pense en particulier à son utilité pour tous ceux qui souhaitent devenir thérapeutes. Il peut jouer un rôle important dans une future formation holistique, formation qui intégrerait les aspects touchés et les aspects spirituels du développement humain. La courte durée exigée par cette méthode très structurée la rend particulièrement adéquate pour des groupes dans le cadre d'une école.

J'espère que ces quelques mots contribueront à ouvrir la voie au Processus Hoffman et l'aideront à déployer son potentiel bénéfique pour la santé mentale de l'individu et à développer ainsi la bonté dont nous avons tellement besoin pour réussir notre vie sociale.

Claudio Naranjo, MD