

Conscience et Sexualité*

Claire Reid

La sexualité et l'engagement amoureux sont-ils antithétiques au développement de la conscience?

S'inspirant du paradigme émergent de la psychologie transpersonnelle, l'auteure discute des grandes étapes du développement de la conscience et de la sexualité comme voie d'accès à des états de conscience supérieurs par le biais de la reconnaissance et de l'intégration des polarités féminine et masculine.

* Document original publié dans Le Bulletin des sexologues du Québec, Vol 10 n 2, oct 88

Ils sont libres, oui, libérés, non.
Libre de faire l'amour, mais non
libérés des pressions et des habitudes
passées, des mœurs et coutumes
courantes et des demandes personnelles
et environnementales sur leurs désirs sexuels.

Jacques Mousseau,
L'amour à refaire

En cette fin de siècle, en ces temps de mutation, de transition où nos systèmes économiques et politiques mondiaux sont plus que jamais vulnérables, où nos déséquilibres écologique et planétaire menacent de destruction cette planète où nous vivons, parler de sexualité peut sembler dérisoire. En ce siècle où d'importantes percées technologiques nous ont permis la conquête de l'espace, où l'on a dompté l'énergie nucléaire, on connaît cependant encore bien peu de choses sur nos mondes intérieurs, très peu d'investissements étant consacrés à la recherche d'un sens à donner à notre odyssee dans cette existence.

Qui plus est, dans ces temps de doute et de confusion, ne voit-on pas souvent la sexualité et la recherche du plaisir comme un exutoire permettant de se libérer des tensions suscitées par le stress du monde de la production et peut-être comme une fuite, une façon d'oublier, momentanément le malaise existentiel qui nous ronge.

Ainsi, la libération sexuelle ne semble pas nous avoir apporté la satisfaction et le bonheur escomptés. Pour le penseur existentiel Frankl (5), il semble au contraire, qu'on assiste à une inflation du sexe, associée à une dévaluation et à une déshumanisation de la sexualité. On n'a malheureusement qu'à observer les phénomènes de la pornographie et de la violence sexuelle dont nos sociétés sont victimes pour s'en convaincre. Je pense que ces comportements et attitudes sociales ne sont pas sans lien avec le vide intérieur et le vacuum existentiel auxquels nous sommes confrontés comme civilisation.

Conscience et sexualité

Aujourd'hui, je vous propose une réflexion sur la sexualité qui n'est pas inspirés de nos actuels modèles sociaux de consommation, ni même de nos théories sexologiques contemporaines. L'approche que je vous propose s'inspire de la psychologie transpersonnelle qui s'inscrit dans la foulée d'un nouveau paradigme scientifique (9) qui intègre à la fois des découvertes importantes en physiques quantique et en biologie moléculaire et d'autre part la sagesse des philosophes orientales.

Dans le paradigme émergent du transpersonnel, on veut élargir le champ d'investigation psychologique afin d'y inclure l'étude optimale de la santé psychique et du bien-être (29) c'est-à-

dire que l'on reconnaît à l'être humain la potentialité de faire l'expérience d'un large éventail d'états de conscience, certains d'entre eux pouvant conduire à une extension de l'identité, au-delà des limites habituelles de l'ego et de la personnalité(29).

Pour nous Occidentaux, la question de la nature de la conscience pose déjà problème car dans les limites de notre perception paradigmatique, la conscience est considérée comme un épiphénomène, comme le produit de processus matériels en particulier du fonctionnement du cerveau. Pour les traditions orientales par contre, la conscience est considérée comme primordiale, première. La matière étant son produit. Or, d'après les recherches du célèbre physicien anglais Bohm (33), élève d'Einstein, ni la conscience ni la matière ne seraient primordiales, les deux étant mutuellement interdépendantes et l'expression d'un ordre de réalité plus élevé.

Dans la conception occidentale conventionnelle, quatre principaux états de conscience sont reconnus: l'éveil, le rêve, l'ivresse associée aux drogues et le délire. L'état d'éveil est considéré comme l'état normal et optimum alors que l'ivresse et le délire, sont perçus comme nuisibles à l'état optimal.

Dans la perspective transpersonnelle, on dit cependant que cet état d'éveil est contracté par la défensive. Il se caractériserait par un courant continu de pensées et de fantasmes, en grande partie incontrôlables en accord avec nos besoins et nos défenses.

Selon un large éventail de littérature provenant de cultures de développements variées, il existerait un/des états optimaux considérablement plus vastes et potentiellement disponibles à tout moment, à condition de relâcher la contraction défensive, et ces états seraient atteignables.

Ceci irait dans le sens des études de Maslow (15) qui reconnaît à l'être humain des méta-motivations qui le poussent à transcender ses limitations et à viser l'actualisation de son potentiel d'être.

En quoi consiste ce processus de transformation de la conscience?

Grossièrement, il s'exprimerait dans la psyché humaine en suivant les étapes du développement psychologique, soit par strates et par intégration d'ordres plus élevés(32).

Trois étapes principales ont été identifiées, dont les deux premières sont largement documentées par la psychologie occidentale: il s'agit des phases pré-personnelle, personnelle et trans-personnelle (26).

Le pré-personnel

Il correspond à la naissance du moi qui s'opère par des processus d'identification, d'imitation et de conformisme. Wilber(32) le définit comme étant les domaines inférieurs et englobant les processus somatiques, les instincts, les sensations et perceptions simples et les pulsions affectivo-sexuelles. On rejoindrait ici le moi-corps de Freud et d'Anzieu.

Cette étape correspondrait aux domaines sensori-moteur de Piaget (22), pré-sociaux, symbiotique et impulsif de Loevinger (13). La psychologie yogique des chakras considère qu'ils représentent les trois chakras inférieurs soient les niveaux de la sécurité, de la sensation et du pouvoir(32).

Le personnel

Il représente la phase de maturité, d'intégration du moi (égo), de réalisation de l'identité par affirmation (11,14). Ce niveau se caractérise surtout, selon Wilber(32), par les fonctions mentales et conceptuelles et par l'atteinte de niveaux d'intégration holistique du corps et du mental.

Cette phrase a également été qualifiée "d'intégration de tous les niveaux inférieurs" par Sullivan (27), "intégrée" par Loevinger (13), "d'auto-actualisée" par Maslow(16) et "d'autonome" par Fromm et Riesman(32).

Les études occidentales s'arrêtent à ce niveau, notre paradigme occidental excluant la possibilité d'aucune sorte d'unité d'ordre supérieur.

Par le terme de transpersonnel,

on entend le dépassement de l'égo. Considérant que l'homme n'est pas sa personnalité, c'est la découverte par chacun de sa participation à la symphonie cosmique de l'Univers (11).

C'est l'entrée dans les domaines de l'Esprit par la sphère du subtil, de l'essence Archétype et de l'intuitif, pour atteindre l'état d'Unité, l'illumination.

Dans la psychologie des chakras, cette phase correspondrait à l'intégration des chakras de la gorge, du 3^{ème} œil et de la couronne; plus l'intégration des sept niveaux en une Unité et Synthèse (32 34).

Si l'on admet que l'ego représente la constellation des pensées avec lesquelles nous avons tendance à nous identifier, et que la psyché est habituellement remplie de pensées avec lesquelles nous nous identifions inconsciemment, on peut dire que notre état habituel de conscience relève littéralement de l'hypnose. Comme le concluent Walch et Vaughan (29), ce sont ces pensées auxquelles nous sommes identifiées qui créent notre état de conscience, notre identité, notre réalité.

Ces auteurs émettent l'hypothèse que les pensées et les croyances puissent constituer des opérateurs ou algorithmes qui construisent, médiatisent, guident et maintiennent cette constriction de la conscience par l'identification.

Les processus permettant l'accession à des niveaux supérieurs et ultimes de la conscience seront donc la désidentification, le détachement, le lâcher prise et l'abandon.

Ces processus ne sont ni régression, ni sublimation. La réalité est reconnue et acceptée dans l'ici et maintenant ce qui suppose tout un travail au niveau de l'ombre et de la persona (32).

Dans la vision de plusieurs traditions ascétiques, la poursuite de la transcendance est vue et définie comme une tâche individuelle et comme une voie de laquelle la sexualité est exclue. Le développement d'une conscience supérieure semblerait antithétique à la sexualité et à la relation de couple (25).

Pourtant de nombreux penseurs contemporains valorisent la notion d'engagement(25,26,5,8,30,10) et voient dans l'intimité et la sexualité une voie permettant l'expression et même l'accroissement du bien-être optimal.

Ainsi pour Fromm (25), l'amour et l'intimité sont perçues comme pouvant débloquent le potentiel humain des deux partenaires et les stimuler à une vie extrêmement créatrice et significative.

Dans une étude récente, Welwood (31) perçoit les relations de couple et le défi que pose l'amour comme une invitation à laisser tomber nos masques pour s'éveiller à notre sagesse intérieure.

Qui plus est. le plaisir sexuel véhiculerait avec lui des propriétés de transformation (20). À cause de son caractère d'abandon, d'acquiescement à la vie et de consentement à soi, il forcerait la conscience à transformer la signification de ses intentions sous la force éclairante de l'immédiateté. "Force psychique, spirituelle et cosmique"(20) le plaisir ne se prend pas par un acte de volonté, il se reçoit...

Comment la sexualité peut-elle nous ouvrir l'accès à des états de conscience supérieurs, à une plus grande conscience de nos racines cosmiques?

Selon Assaglio (1) cette transmutation peut s'effectuer dans deux directions. Une première dimension, verticale serait le "mariage intérieur"; en terme psychologique, cette synthèse représente l'union de la personnalité (l'égo) avec le soi spirituel. La deuxième mutation étant horizontale, donc extérieure, représente l'union avec le cosmos, symbolisé par l'autre avec lequel on est en relation.

Dans la tradition hindoue, il est dit dans le Kama Sutra que le rapport amoureux reproduit le processus initial de la création des mondes car c'est le principe mâle, Shiva qui s'unit à son complément, la Shakti, le principe féminin.

Ces deux types de mariages intérieur et extérieur, sont symbolisés par l'union de la femme et de l'homme intérieurs, du yin et du yang.

Alors que les philosophies orientales ont toujours posé le concept du yin et du yang, l'Occident y sera initié par Jung (anima/animus)(6), pour les redécouvrir plus récemment avec tout le questionnement sur l'androgynie (3). Les débats contemporains sur le féminin et le masculin, relancés par le mouvement féministe (7,19,17) nous ont également permis d'évaluer leur dimension socio-culturelle et la grande charge émotive dont ils sont porteurs dans leur culture.

En accord avec la psychologie jungienne, transpersonnelle et les traditions orientales, nous dirons que le yin et le yang représentent deux dimensions énergétiques propres à tout être humain, autant homme que femme. Alors que notre aspect féminin représente la partie la plus profonde et la plus sage de notre être, la possibilité de s'abandonner, de se détacher, notre moi intuitif, notre principe masculin reflète nos composantes de leadership, d'action et d'exécution (6). Le féminin reçoit l'énergie créative universelle et le masculin l'exprime dans le monde. L'équilibre et l'harmonie entre ces deux polarités nous assurant un état de bien être optimal(25).

Hélas dans notre civilisation occidentale à prédominance yang, (23), le processus de socialisation des sexes n'est pas axé sur un idéal d'évolution de ces deux tendances et nous apprenons très tôt à refouler et à contrôler notre intuition féminine (yin) au lieu de la soutenir et de l'exprimer.

C'est l'homme ancien en nous (ego) qui veut garder le contrôle car la puissance de notre femme intérieure le terrifie et sans cette harmonie avec notre homme intérieur, notre femme intérieure reste impuissante, paralysée.

Selon Gawain (6) l'homme et la femme anciens existent tous deux chez les femmes et les hommes d'aujourd'hui. Ainsi, la femme apprend à utiliser son énergie masculine pour renier et réprimer sa puissance féminine, ce qui la rend affectivement déséquilibrée, dépendante des hommes et manipulatrice. L'homme à qui l'on a enseigné à réprimer et renier sa femme intérieure, à être comme une machine, sans émotions, se domine totalement et se montre répressif envers les femmes qui lui sont un rappel du déni de sa propre femme intérieure.

Individuellement et collectivement, notre homme intérieur doit être au service de notre femme intérieure. Elle est sage, capacité d'abandon et puissance créatrice. L'homme intérieur se met à son écoute et devient celui qui se lance dans le monde par confiance et par amour pour elle, comme le chevalier envers sa dame. Ils deviennent ainsi les amants qu'ils sont destinés à être.

Ces deux principes, dans leur forme ancienne et nouvelle, sont particulièrement interpellés lors de la rencontre sexuelle. Rappelons que dans nos sociétés modernes, la sexualité opère à différents niveaux (24).

Un premier niveau biologique, tributaire des pulsions primaires, l'instinctuel est souvent façonné par les impératifs socio-culturels où l'accommodation et l'ajustement viennent cristalliser le potentiel affectivo-sexuel. Avec l'amorce du processus de maturation et la révolte de l'individu contre les interférences socio-culturelles, l'individu s'affirme et son expression sexuelle devient souvent un lieu de pouvoir et de contrôle, l'autre devenant le bouc émissaire de ses frustrations et de ses répressions antérieures.

Keyes(8) considère également que la majorité des gens vivent leur sexualité à partir des trois niveaux plus haut-décrits qu'il identifie comme rattachés aux trois premiers chakras, soient pour répondre à des conditionnements inconscients rattachés à la recherche de sécurité, de sensations et de pouvoir. A ces niveaux, dira l'auteur, l'individu vit une sexualité de comparaison et d'anticipation, incapable de vivre le présent, de s'abandonner au processus. De plus, il utilisera l'autre comme un objet pour satisfaire ses propres besoins et ses manques. Ici, on peut facilement

constater que c'est l'homme ancien qui est en contrôle du vécu sexuel et que la femme intérieure n'y a pas sa place.

Dans sa dimension transformatrice, la sexualité est vécue d'une façon consciente soit au niveau des chakras du cœur, de la gorge, du troisième œil et de la couronne (8). Le plaisir est recherché comme un moyen de croissance dans l'amour et dans l'unité. L'expression sexuelle est sous l'égide de la femme intérieure et se caractérise par l'abandon et la spontanéité au processus, une ouverture à l'expérience plus globale de la personne et une plus grande capacité de vivre l'ici et maintenant.

C'est la philosophie et l'approche tantrique qui illustrent le mieux ce processus par lequel l'énergie sexuelle peut être vécue comme une clé reliant la Matière à l'Esprit. Watts (30), le grand spécialiste des approches orientales en résume bien les grands paramètres.

Tout d'abord, l'échange global entre les amants se vit sous le mode réceptif (aspect yin) plutôt qu'actif donc en relation avec la femme intérieure. Rien n'est fait (yang) pour stimuler l'énergie sexuelle: on lui permet de suivre son propre parcours sans être exploitée par l'imagination ou par la volonté. Les sens, les émotions et le mental sont simplement présents à ce qui est. On adopte une attitude psychologique de laisser les choses arriver en leur propre temps (yin) sans les provoquer ou les commander (yang).

Quand l'objectif de l'orgasme est élimé, il y a redécouverte de la profondeur et de la satisfaction de simples contacts. C'est la présence et l'ouverture à ses propres sensations (yin) qui bouge le corps et non la volonté ou le contrôle (homme ancien).

Ainsi, aucun essai n'est tenté pour induire l'orgasme par des mouvements corporels car l'élément de contrôle et de volonté que cela impliquerait suppose qu'on force le processus au lieu de le "laisser venir".

Alors qu'aucun des partenaires ne travaille à faire arriver les choses, les deux se fondent totalement au courant qui circule entre eux. Alors au plus profond de l'expérience, ils ne font plus l'amour, ils sont l'Amour! Cette union dans l'Esprit par le corps constitue la sacralisation de la matière (10), la fonction sacrée du couple qui est rendue possible par l'Amour.

Comme vous avez pu le constater, on est assez loin du modèle sexuel occidental sous la domination quasi exclusive du yang, du moins de l'homme ancien. Alors, comment opère le passage à une sexualité où nous serions plus à l'écoute de notre femme intérieure?

Bhagwan(21) suggère pendant l'échange sexuel d'utiliser sa conscience-témoin (3^{ème} œil - l'espace en soi libre de tout jugement, de toute morale) pour observer chaque état qui émerge:

- Qu'est-ce que je veux éviter?
- Pourquoi la sexualité a t-elle un tel pouvoir d'attraction sur moi?
- Comment naît mon désir?
- Où me conduit-il?
- Quels sont les cycles dans lesquels je retombe encore et encore?
- Pourquoi?
- Où cela me mène t-il?
- À quoi cela sert-il?

Il recommande de ne pas éviter la colère, l'avidité, la dépendance, l'amour et la jalousie; les reconnaître, les confronter et les accepter car ce sont dans ces prises de conscience que l'homme intérieur pourra alors reconnaître sa femme intérieure.