

## Le Pouvoir de l'Harmonisation Thérapeutique

par Joseph Nicolosi, Ph. D.

Lorsque le client ouvre sa vie émotionnelle au thérapeute, il s'est engagé dans un acte de confiance qui le lie au thérapeute dans une «*danse*» élégante et intime. Le processus de guérison central de la psychothérapie est cette expérience d'harmonisation.

Une leçon très importante que le client apprend en psychothérapie est l'art essentiel de la *description* simultanée des *sentiments*. En général, il a «*désavoué*» des aspects de sa vie émotionnelle intérieure. Par conséquent, faire le lien entre décrire ses sentiments en présence d'une autre personne est presque toujours pénible pour lui.

Lorsque les parents n'ont pas réussi à refléter avec précision l'expérience interne du petit enfant et ne parviennent pas à *donner une idée de la sécurité du sentiment et de l'expression de ses sentiments*, l'enfant devient émotionnellement désorganisé et isolé. Il grandit en apprenant à se méfier de ses propres perceptions intérieures et devient enclin à des fermetures honteuses aux relations émotionnelles.

Les défenses de l'enfant le pousseront à déplacer son attention d'un contenu à l'autre, puis de nouveau à son contenu, mais en évitant de faire le lien entre les deux.

À des moments critiques d'émotions fortes, j'ai souvent besoin d'encourager le client: «*Essayez de rester en contact avec moi et avec vos sentiments en même temps*». L'établissement de ce lien neuronal entre *pensée* et *sentiment* initie le processus vital d'unification entre les hémisphères cérébral gauche et droit, entre cognitif et affectif, entre conscient et inconscient, par le biais de l'interaction humaine.

Les malentendus, les sentiments blessés et les ressentiments cachés sont inévitables dans la relation thérapeutique. Ils offrent au client l'occasion d'apprendre à se réengager émotionnellement après une rupture relationnelle. Négocier son parcours à travers une telle expérience montre au client comment les relations peuvent survivre au processus critique «*harmonisation – dysharmonie – réharmonisation*» et révèle comment la confiance relationnelle, une fois perdue, peut en fait être restaurée.

Les moments de réajustement relient le client au thérapeute et à lui-même. À travers ce processus, il augmente progressivement sa capacité à tolérer la détresse dans les relations humaines. Au mieux, cette reconnexion émotionnelle rappelle la plus ancienne et la plus primitive harmonisation entre la mère et l'enfant.

Bien sûr, on n'«*annule*» jamais un traumatisme du passé. Cependant, une bonne relation thérapeutique peut poser de nouvelles voies neurologiques positives au-dessus des expériences traumatisantes anciennes. Pendant trop longtemps, ces traumatismes ont empêché la personne à nouer des liens avec d'autres personnes à travers la *pleine conscience d'identité* qu'il aspire maintenant à réclamer.