
La lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE

Numéro 187

revue bimestrielle

avril-septembre 2021

FAITES CIRCULER CETTE LETTRE AUTOUR DE VOUS !

SOMMAIRE

1 La pensée du moi...s (P. Syrus)

DOSSIER :

« Douleur physique et morale »

1 Editorial (G. Pionon-Cimetti de Maleville)

2 Douleur physique et morale (G. Pionon-Cimetti de Maleville)

2 Douleur physique et morale (H. Bernard)

4 Douleur physique et morale (C. Thomas)

4 Douleur physique et douleur morale (P. Delagneau)

“dolor física y moral”

5 Editorial (G. Pionon-Cimetti de Maleville)

5 El dolor moral y físico (G. Pionon-Cimetti de Maleville)

5 Dolor físico y moral (A. Giosa)

6 El dolor (E. Baleani)

7 Dolor físico y moral (C. Manrique)

9 El ser humano... (J. Laborde)

Recherche/investigation

10 Tableaux de vie de mars à juillet 2021 (groupe de travail)

Psychanalyse

17 Séance d'analyse de rêves de juillet 2021 (équipe de SOS)



Où suis-je maintenant ?



**Graciela
PIOTON-CIMETTI
de MALEVILLE**
Psychanalyste

EDITORIAL

La douleur est une réaction affective déclenchant des mécanismes de défense. Lorsque la douleur est intense ou prolongée, elle peut prendre une forme émotionnelle et s'accompagner de troubles plus généraux encore : d'où l'analogie de ses réactions avec celles de l'émotion.

LA PENSÉE DU MOI... S

« La douleur de l'âme pèse plus que la souffrance du corps ». [Publius Syrus, poète latin né en 85 avant J.-C.]

A lire

21 Ouvrages de la présidente et du vice-président

Rubriques

24 Structures, but, activités de l'Association – Agenda

Prochains numéros

Octobre-décembre 2021 : La ruine - la ruina

Janvier-mars 2022 : le jour d'autrefois - el día de antes

Avril-juin 2022 : Le prestige social et moral - prestigio social y moral

Par contre, dans la douleur morale, la cause majeure est alors une idée, un souvenir ou un scrupule moral comme les douleurs de l'activité contrariée, les douleurs du cœur, les douleurs de l'intelligence, les douleurs s'attachant à des sentiments sociaux et les douleurs de la conscience morale.

**Graciela PIOTON-CIMETTI de
MALEVILLE**

DOULEUR PHYSIQUE ET MORALE

Le 2 août 2020, à Boismé, j'ai eu un AVC, qui aurait pu me tuer. C'était un jour où je n'ai rien senti. J'ai été transporté à l'hôpital de Niort par les pompiers. Je n'ai rien senti. mon inconscient m'a emmené à la faculté de Buenos Aires pour examiner les étudiants. Je n'ai rien senti.

Il y avait beaucoup d'infirmières qui m'ont fait des injections. Puis ils m'ont emmené à l'hôpital Saint-Jean, à Paris. Et ce furent des jours horribles de beaucoup de douleur et de souffrance. Il y avait une fenêtre à côté du lit. Il n'y avait personne, ils étaient tous en vacances. Pas même Hervé.

Et à la fin : je visitais les tombes des êtres chers. Ainsi j'ai vécu cet AVC comme dans un rêve maudit.

**Graciela PIOTON-CIMETTI de
MALEVILLE**

Docteur en psychologie clinique et
sociale
Psychanalyste, sociologue,
sophrologue
Chevalier de la Légion d'honneur



Hervé BERNARD
Ingénieur

DOULEUR PHYSIQUE ET MORALE

Mon récent passage à Dieppe m'a donné, d'un coup, l'idée et l'opportunité de témoigner du thème de ce numéro, douleur physique et morale, qui me paraissait auparavant bien inabordable.

L'histoire a commencé en 2019 quand j'ai appris que j'étais identifié comme héritier d'une personne décédée en avril 2019, mais sans que l'identité de cette personne ne soit dévoilée. Mais, en fait, l'histoire n'a-t-elle pas commencé bien avant, avant ma naissance, quand cette personne décédée, est



née ?

Ma sœur, des cousins et moi-même avons reçu le même courrier, il s'agissait a priori donc d'une cousine du côté de ma famille maternelle. Mais nous n'avions pas la moindre idée de qui il pouvait s'agir. Est-ce que je la connaissais ou n'avais-je jamais entendu parler de son existence ? A l'époque, j'avoue que je ne prêtai pas beaucoup attention aux informations sur ma famille, la réalité montre qu'il n'est jamais trop tôt, les souvenirs et témoignages pouvant devenir irrécupérables. Comment savoir ? Tout était possible.

Finalement, au gré de l'avancement du dossier grâce à la société de recherche en héritiers, nous avons été avertis, qu'il s'agissait de Martine, une cousine de ma mère, que je n'avais pas vue depuis, sans doute, une trentaine d'années. Elle était alors accompagnée de Paul, d'origine africaine. Au décès de mon père en 2016, souhaitant avertir tous les membres de la famille et amis, notamment Martine, j'avais bien trouvé une Martine, pouvant lui correspondre, mais bizarrement à Dieppe, mais mes appels ont été sans réponse. J'aurais dû sans doute insister.

Immédiatement, estimant que le montant de l'héritage ne serait pas très élevé, d'autant plus qu'il était à répartir auprès de huit héritiers, et à parts non égales, j'ai laissé de côté

cet aspect du dossier. Et j'y ai surtout vu la possibilité d'en connaître plus sur ma famille, du côté de ma grand-mère maternelle. Tout de suite, j'ai demandé l'arbre généalogique de la famille, ce qui m'a permis de découvrir un frère inconnu de ma grand-mère, de mieux connaître l'autre branche de mes cousins, enfin que Martine avait une sœur, Claude, d'ailleurs décédée quelques mois avant Martine, et habitant dans la même ville de Dieppe. Beaucoup de coïncidences ! Comme je n'avais pas dû voir Claude pour la dernière fois il y a plus de 50 ans, j'avais oublié jusqu'à son existence. J'étais plutôt resté en relation avec leur mère, Irène, jusqu'aux années 2000, par le biais de ma mère, puisqu'elles étaient cousines par alliance.

Pour la vente de leurs appartements à Dieppe, j'ai bien sûr donné mon accord, à la condition expresse de pouvoir récupérer albums photos et carnets d'adresse, qui pouvaient y être trouvés, afin de continuer à reconstituer l'histoire de ces deux sœurs, Claude et Martine, perdus de vue depuis longtemps, et dont le lien avec la ville de Dieppe m'était totalement inconnu.

Leur mère, Irène, était décédée en 2008, bien après son mari, André, en 1976 (André était le frère de ma grand-mère, donc l'oncle de ma mère, et, également, le parrain, par-

ti trop tôt, de ma sœur).

Je me souviens par exemple de la présence d'Irène aux noces d'or de mes parents en 2002. Et j'ai sans doute vu Martine dans une autre réunion de famille, sans doute dans les années 1990. Pour Claude, aucun souvenir, à part une photo pour le baptême de ma sœur en 1960, où j'étais entre Martine et Claude, leur tenant la main.

Finalement, après différentes péripéties et inquiétudes, notamment liées au COVID-19 (j'aurais préféré faire des recherches sur place dans l'appartement de Martine), j'ai eu l'autorisation du notaire en juin, après acceptation de tous les héritiers, de récupérer un ensemble de photos, sauvées in-extremis de la déchetterie, et une urne funéraire mystère.

C'est ainsi que je me retrouve à Dieppe ce jeudi 5 août, entre soleil et crachin, entre chaleur douce et humidité, entre ciel bleu et arc en ciel, pour récupérer ce qui pouvait être sauvé en souvenirs et pour mener mon enquête de voisinage auprès des proches qui l'auraient connu.

J'ai ainsi pu rencontrer et échanger aisément 2 assistantes du notaire, la voisine du dessous de Martine et les voisines du 1er de Claude, qui ont tous connu plus ou moins personnellement Martine et Claude. Tous m'ont très aimablement reçu et aidé dans mes recherches, je les en remercie. Étrange que ces trois lieux se situent à quelques centaines de mètres l'un de l'autre, comme si l'histoire s'était concentré dans une même unité d'espace et de temps !

Je récupère tout un ensemble de photos chez le notaire, qui s'avèrent être, a priori, uniquement les photos qui étaient chez Claude, et que Martine a gardé chez elle après son décès. J'ai été très étonné de ne trouver aucune photo de Martine et Paul depuis leur rencontre, probablement dans les années 70, puisque c'est à cette époque que je les ai vu, tous les

deux, sans doute deux ou trois fois, pas plus, avec mes parents à Sarcelles. J'apprends du notaire que Paul, d'origine togolaise, est décédé en 2012. Il aurait eu un fils décédé encore plus tôt. Mais surtout il aurait laissé des dettes, que Martine a découvert après son décès, d'origine inconnue, peut-être des dettes de jeux.

Cette situation inattendue semble avoir attristé Martine, puisque, selon la voisine de Martine, qui l'a connu pendant une dizaine d'années, de manière très proche et à qui Martine se confiait, a voulu « gommer » tous les souvenirs de son couple, ce qui expliquerait que je n'ai retrouvé aucune photo de Paul dans le stock de photos récupérés, ni même de Martine, ce qui me permet de penser que j'ai récupéré les photos de Claude, mais aucune de Martine. Très tragique !

La seule trace du passage de Paul est le caveau, que Martine avait réservé pour Paul et elle, au cimetière de Jeanval, que j'ai pu retrouver, un caveau simple en terre, sans pierre tombale avec l'inscription « Claude » et le témoignage de la voisine de Martine, que Paul a bien inhumé à cet endroit. Au décès de Claude, Martine a souhaité utiliser sa place pour sa sœur. Le décès de Martine survenant brutalement quelques mois plus tard, la mairie parviendra à trouver un caveau vide, à deux rangées du premier, que j'ai ou retrouvé, très simple, en terre, avec une croix en bois et l'inscription « Martine... (1949-2019) ».

Des voisines de Claude, j'apprends qu'elle a été très malade pendant environ 6 mois pour décéder d'un cancer du pancréas en novembre 2018. J'apprends également que les deux sœurs seraient venues de Paris sur Dieppe, peu après le décès de leur mère, Irène, en 2008, sans doute Martine ayant rejoint Claude, choisissant cette ville en raison de souvenirs de vacances étant enfants. Claude aurait quitté brutalement le foyer familial à 18 ans,

après s'être brouillée avec ses parents, pour vivre en couple avec Tristan, architecte, de 20 ans plus âgée qu'elle, et disparu en 2003 à 76 ans.

Des photos retrouvées, se dégage l'impression d'un couple aimant, appréciant la nature et les voyages, entourés de quelques amis, sans doute les voisins et le milieu professionnel de Tristan. D'après quelques documents officiels et des photos, Tristan aurait eu des enfants, au moins deux, que sont-ils devenus, et quid des collègues de Tristan ? A partir des années 2000, plus aucune photo de Claude, et à son enterrement, aucun ami ou proche familial présent, simplement quelques voisins. Je ne peux m'empêcher de penser qu'après 2003, la douleur morale a anticipé la douleur physique de Claude, sans doute atténuée par la présence de sa sœur Martine.

Un destin similaire semble aussi avoir touché Martine. Après 2012, au décès de son ami Paul, sans doute une grande douleur morale, suivie par une douleur physique accélérée par le départ de sa sœur Claude, puisqu'elle avait, d'après sa voisine, des problèmes de santé, qui ont sans doute convergé vers un cancer foudroyant qui l'a emporté en moins d'un mois, d'après la notaire.

Les photos récupérées témoignent par l'absence de photos de Martine, Claude et de leur mère Irène, après 2000, de cette douleur morale, chez Claude et chez Martine, qui se sont terminées tragiquement en douleur physique. C'est un hommage à leurs vies, sans doute riches mais aussi courageuses, de témoigner de leurs dernières tranches de vie, malheureusement teintées de tristesse et de solitude. C'est mon impression après avoir parcouru les photos et écouté les témoignages précieux des voisines. Je poursuis mes recherches.

Hervé BERNARD



Claudine THOMAS

DOULEUR PHYSIQUE ET MORALE

Mon père est mort lorsque j'avais 10 ans et demi. Ce fut un véritable drame pour moi et cela a engendré bien d'autres choses notamment le fait d'habiter chez mon oncle et ma tante.

J'avais 6 ans quand mon père a commencé à être malade et bien sûr personne ne nous disait rien, ni à ma sœur ni à moi. Il ne fallait surtout rien dire, tout semblait être un secret, voire une honte. Mon père avait des problèmes de respiration, parfois il étouffait la nuit et ma mère devait aller chercher le médecin afin de le soulager, jusqu'au jour où l'on nous a dit qu'il devait être opéré. Je ne savais pas bien sûr qu'il mourrait pendant l'opération. Nous étions plusieurs dans la voiture et mon père a été déposé à l'entrée de l'hôpital. Nous nous sommes faits un signe de la main.

Ce qui m'a choqué c'est que ma mère ne l'ait même pas accompagné. Il est mort seul. Ma mère ne nous aimait pas, ni mon père, ni moi et nous le savions au fond de nous-mêmes. Mon père et moi étions très unis. Nous étions tous les deux dans la souffrance.

Chose incroyable, personne ne

nous a dit à ma sœur et à moi que notre père était mort, comme s'il n'avait jamais existé. Nous avons commencé à comprendre le drame qui se vivait lorsque nous avons vu la famille endeuillée et partir pour l'enterrement.

Ensuite ma mère nous a dit : je n'ai pas le temps de m'occuper de vous, vous irez vivre chez votre oncle et votre tante.

Que de chocs auxquels je n'étais pas préparée ! Je me sentais seule et abandonnée.

Fait à Albertville, le 15 Août 2021

Claudine THOMAS



**Philippe
DELAGNEAU**
Ingénieur

DOULEUR PHYSIQUE ET DOULEUR MORALE

Notre terre, notre humanité souffre. Cette souffrance se manifeste dans toutes les matérialités des mondes des plus denses aux plus subtils.

Le climat s'affole. Le dérèglement climatique apporte son cortège de catastrophes environnementales accidentelles provoqués ou non par l'activité humaine. Notre terre répond objectivement aux contraintes qui lui sont infligées, tentant de

conserver un équilibre précaire physique et sensible nécessaire à sa croissance au sein de notre système solaire.

Les catastrophes humanitaires se succèdent aussi, d'origine climatique, idéologique ou politique avec leurs dramatiques impacts sociaux.

Quel qu'en soit l'origine, les souffrances physiques et morales restent indissociables, en interaction réciproque au sein d'un tout. Pour les êtres vivants et selon leur degré de sensibilité ou leur degré d'évolution, un traumatisme physique engendre un traumatisme psychique (et inversement) de force équivalente car ils s'inscrivent dans la totalité d'un monde quelque-soit son échelle. La matière est une, qu'elle soit manifestée ou non. L'homme est un monde pour lui-même, il est un monde dans le monde.

Certaines de ces souffrances sont inéluctables, inévitables et nécessaires à un équilibre cosmique qui se manifeste à travers un processus d'involution et d'évolution inscrit dès son origine dans les lois de la création de notre univers et de son maintien.

D'autres souffrances pourraient être évitées, je parle de celles produites par une humanité éduquée s'éloignant de plus en plus d'une réalité consciente sensible, subtile et protectrice.

Mettons-nous un instant avec sensibilité dans la situation d'un être qui doit tout abandonner afin de pouvoir assurer sa survie. Laissons-nous gagner par l'empathie et ressentir cette souffrance physique et morale ou psychologique. Que de droits moraux détruits, soudainement, violemment : Le droit à la paix et à sa protection, le droit à la bienveillance, à l'écoute, à la considération, au respect, le droit à une vie de travail dans la charité de soi-même et des autres et enfin, la distance et l'espace suffisant pour aspirer et développer des valeurs sensibles supérieures.

Retrouvons les valeurs existentielles et supérieures essentielles de la vie, redevenons sensibles. Éliminons ces souffrances physiques et morales indignes de l'homme, indignes d'un véritable Homme, indignes d'une véritable Humanité.

Fait à Chessy, le 24 août 2021

Philippe DELAGNEAU



**Graciela
PÍOTON-CIMETTI
de MALEVILLE**
Psychanalyste

EDITORIAL

El dolor es una reacción afectiva que engendra mecanismos de defensa. Como el dolor es intensa o prolongada, el adopta una forma emocional y se acompaña de desordenes más difíciles: como ser la analogía de dichas reacciones con el contexto emocional.

En revancha en el dolor moral, la causa mayor es una idea, un recuerdo o un escrúpulo moral como los dolores de la actividad contrariada, los dolores del corazón o los dolores de la inteligencia, se acercan a los sentimientos sociales y a los dolores de la conciencia moral.

**Graciela PÍOTON-CIMETTI de
MALEVILLE**

EL DOLOR MORAL Y FÍSICO

El 2 de agosto del 2020, en Boismé, yo subí un AVC, que pudo matarme. Un día que no sentí nada. Fue al hospital de Niort llevado por los bomberos. No sentí nada mi inconsciente me llevó a la Facultad de Buenos Aires exámenando los alumnos. No sentí nada.

Había muchas enfermeras que me dieron inyecciones. Después me llevaron a París al Hospital Saint-Jean y fueron días horribles de mucho dolor y sufrimiento, tenía una ventana al lado de la cama y no

había gente y todos estaban en vacaciones. Ni siquiera Hervé.

Y al final quede: visitando tumbas de los seres queridos. Así se pasó el AVC como en un sueño maldito.

Hecho en París en septiembre

**Graciela PÍOTON-CIMETTI de
MALEVILLE**

Docteur en psychologie clinique et sociale
Psychanalyste, sociologue et sophrologue
Chevalier de la Légion d'honneur



Alejandro GIOSA
Psychologue

DOLOR FÍSICO Y MORAL

La traición, el desencanto, el enojo, la impotencia, y otras situaciones que nos enfrentan con el fracaso, provocan reacciones que van más allá de lo abstracto del pensamiento. También repercuten en el cuerpo. Parece increíble que así sea ya que son cosas que desde lo físico no actúan sobre él, pero se siente como si así lo fuera.

Duele en el cuerpo y provoca reacciones físicas tan fuertes como una puñalada. Lo abstracto no es tan sutil ni lo físico es tan material me da por especular. Tal vez la frontera entre lo físico y lo mental no esté tan bien definida como parecería que está.

Esas reacciones desmerecen nuestra autoestima porque cuando parece que ya hemos crecido y ya hemos madurado, y estamos más estables psicológicamente nos cae encima una frustración y terminamos arrastrándonos como si todo el cuerpo cobrara el doble de peso y la mitad de energía.

Y ahí es cuando buscamos la forma de salir de eso, no podemos creer que algo así nos esté pasando. Volvemos a creer en la religión o en las afirmaciones positivas o en

el agradecimiento permanente e indiscriminado a todo lo que nos rodea. Es decir nos volvemos "buenos".

Hasta que la frustración no nos tocó éramos los reyes de la vida. El más pequeño traspié nos hace dudar de todo.

Esos extremos no son buenos. Son golpes a la emoción y al espíritu.

Tampoco la vida consiste en vivirla pensando que todo va a ser malo y estar deprimido de continuo. Aunque muchas situaciones nos hagan pensar que es así con pruebas fehacientes...

Tampoco la vida es la felicidad permanente. No hay optimista que pueda sostener esto mucho tiempo.

Probablemente como decían los sabios de oriente, caminar por el filo de la navaja sea la forma más equilibrada de deambular por la vida. La metáfora del filo de la navaja hace alusión no solo a caminar por una estrecha senda, sino también por el peligro que representa el poder dañarse por el "filo".

La frase se refiere al equilibrio que requiere pensar y actuar en un mundo que no es pura materia pero que a la vez no podría existir sin un orden y una sustancia visibles y perceptibles. El difícil equilibrio necesario para andar ese camino es lo que los orientales comparan con el filo de una navaja.

Cada uno puede interpretar a gusto lo que en sus vidas podría representar caminar por el filo de la navaja. Yo lo interpreto como el valor de enfrentar la vida con decisión y el mayor coraje, pero sabiendo que un paso en falso y nos desmoronamos y podemos perderlo todo. También a mi parecer implica la humildad de saber que el camino puede ser fácil mientras hagamos las cosas bien, pero al menor error debemos estar preparados para caer al abismo.

Valentía y humildad, son virtudes

que ayudan a vivir en un mundo como este, conjunción entre la materia y lo abstracto. El dolor siempre puede estar presente. El "filo" está ahí para recordarnos que siempre puede haber dolor, pero también está el camino que nos da impulso para seguir adelante. Valentía, humildad y algún objetivo. Sin ellos cada paso puede ser menos doloroso y más llevadero en este camino "al filo de la navaja".

Lic. Alejandro GIOSA



Eduardo BALEANI

EL DOLOR

Quien sabe de dolor, todo lo sabe.
Dante Alighieri (1265-1321)

El aislamiento social en ocasión de la pandemia mundial nos propuso una nueva presencia del dolor, una



ocasión para pensar y sentir la necesidad del otro. Apareció tangible el dolor de la soledad que convoca a comprender que somos naufragos en un océano de lejanías porque somos desde la mirada de otros, crecemos y prosperamos desde la calidez del abrazo. Tempranamente aprendemos esto y lo usamos como castigo hacia el desvío social, desde el ostracismo a la prisión, y en ellas la máxima condena: el aislamiento. Privados de ver y ser vistos vamos desapareciendo. Porque nos construimos desde la contemplación de los demás, especialmente de aquellos

que nos importan y así nacemos como "yo en el mundo" y "el mundo y yo". Esta forzada interrupción de los cruces de miradas, por tanto, nos inclinan a la evanescencia.

La Asociación Internacional para el Estudio del **Dolor** definió al **dolor** como "una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial". Cuando hablamos de nivel **tisular**, nos referimos a los distintos **tejidos** que componen el cuerpo de los seres vivos, es decir, a los diversos grados de organización celular que operan para cumplir una función determinada. Por ejemplo: la piel, el corazón, el cerebro.

Y a 3 tipos de dolores:

- Dolor nociceptivo: causado por un estímulo que actúa sobre los nociceptores y es proporcional a la intensidad del estímulo.
- Dolor neuropático: producido por una lesión o una disfunción en el sistema nervioso donde un estímulo pequeño puede provocar un **dolor** de gran intensidad.
- Dolor psicogénico: su origen está en los procesos mentales de la persona que lo padece, no por causas fisiológicas. Es el dolor emocional generado a nivel psíquico sin que medie para su aparición motivo físico.

¿Cuál es el dolor físico más fuerte que puede sentir un ser humano? Acuerdan que la neuralgia de trigémino. Denominado como 'enfermedad del suicidio' circunstancia que acredita el tormento que sufren quienes la padecen. Por mi parte recuerdo una "cefalea en racimo" que me ocasionara un dolor de cabeza tan intenso que se convertía en luz.

El dolor emocional ha sido objeto de estudios y se ha intentado efectuar un escalado que represente su intensidad. Pero aquí surge una dificultad que suelo observar ante el intento clasificatorio de los



comportamientos humanos. El dolor emocional está unido a una multiplicidad de variables que lo hacen difícil de jerarquizar. Y definitivamente existe una cuota de subjetividad que imposibilita escalarlo. ¿Duele más la pérdida de un cónyuge, un padre o un hijo? ¿Y la desesperación del pibe que halló sin vida a su mascota, o el juguete preferido roto, o sentirse perdido y tal vez abandonado por un descuido del progenitor? ¿Qué podemos decir sobre el dolor del primer fracaso amoroso o la traición del amigo? Indudablemente son experiencias crudamente dolorosas cuya intensidad la otorga el sentido de la acción, el valor perdido, los juicios sobre tal valor y tantas cosas que construyen ese mundo cultural y social que mediatiza a la naturaleza.

La opinión social puede construir suicidas que valoren más el juicio de otros que la propia vida. O héroes que decidan consagrar su existencia en bien de los demás. Parece ser que el dolor emocional, a diferencia del físico que se enraíza en una realidad material, tiene la dimensión del infinito del pensamiento. Me inclino a pensar que el sufrimiento que ocasiona el dolor que se asienta en los afectos es más profundo, terminante e irremediable.

Correspondería dedicar unas palabras al dolor moral, pero lo creo en progresivo desuso, como las pesetas, francos o liras, una moneda en desuso. Para circular

requiere el respaldo de la empatía, ese poder colocarse en el lugar del otro e intentar comprender y acompañarlo. Pero el triunfo del materialismo como medida me lleva a pensar que tratar este tema requiere del auxilio de la arqueología, y nunca tampoco antaño gozó de la práctica de las mayorías. Tampoco imagino esfuerzos de laboratorios medicinales procurando curar un síntoma que por su escasez y rareza está condenado a la extinción.

El dolor y el sufrimiento son siempre inevitables para una gran inteligencia y un corazón profundo. Las personas realmente grandes, creo, tienen una gran tristeza en la tierra.

Fiodor Dostoienski (1821-1881)

También existe el dolor existencial. Nace de la consciencia de ser y el descubrimiento que el ser es transitorio. Que somos sin entender por qué o para qué somos. Suele emerger de la estancia en soledad como única compañera y de la reflexión de nuestra individualidad en el espejo del universo. Una estrella frente al cosmos. Un grano de arena en la playa. Una huella hasta la próxima ola.

Representativa muestra de este dolor lo encontramos magistralmente expuesto por Rubén Darío (1867-1916) en su poema "Lo fatal":

Lo fatal

*Dichoso el árbol, que es apenas sensitivo,
y más la piedra dura porque esa ya no*



siente, pues no hay dolor más grande que el dolor de ser vivo, ni mayor pesadumbre que la vida consciente.

Ser, y no saber nada, y ser sin rumbo cierto, y el temor de haber sido y un futuro terror... Y el espanto seguro de estar mañana muerto, y sufrir por la vida y por la sombra y por

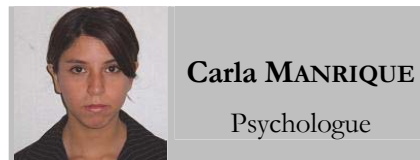
lo que no conocemos y apenas sospechamos, y la carne que tienta con sus frescos racimos, y la tumba que aguarda con sus fúnebres ramos, y no saber a dónde vamos, ni de dónde venimos!...

Para intentar remediar las múltiples fuentes y ocasiones del dolor existe sólo un remedio: el gozo. No es menester buscarlo en los grandes paisajes panorámicos, los destinos turísticos top, las etiquetas de marcas que nos señalan como personas de éxito social (dudoso triunfo).

Puede hallarse en la contemplación de un amanecer u ocaso, en la felicidad del juego infantil que no procura beneficio más allá del juego. En la construcción de un nido, en la germinación del fruto.

Es demasiado serio el panorama que nos propone la consciencia existencial para desperdiciar ocasiones de disfrute posponiéndolas. Nuestro día es hoy.

Eduardo ARBACE BALEANI
eduardobaleani@gmail.com



DOLOR FISICO Y MORAL

Para hablar del dolor físico y moral debemos comprender de que trata y porque sucede en el hombre.

El origen del dolor biológico está determinado, diagnosticado y probado por los medios que utiliza la medicina en su detección, análisis y curación. Cualquier disfunción orgánica que afecta una parte de nuestro cuerpo biológico está catalogada y se ponen los remedios adecuados para que las personas puedan no sufrirlo.

Pero en lo que concierne al dolor moral o sufrimiento psicológico es mucho más difícil detectar su origen y paliar sus efectos. Y esto es debido a la poca evolución y desarrollo de la medicina en la comprensión de la mente y la consciencia; elementos dónde se originan diversas enfermedades o patologías que atormentan al paciente de forma extraordinaria al percibir los efectos de causas muchas veces desconocidas.

Con el avance del psicoanálisis y las psicoterapias, muchas personas han visto aliviarse los efectos que sus actitudes mentales desordenadas les producían. Otras han experimentado la necesidad de aliviar sus tormentos emocionales, recurriendo a los fármacos que la medicina psiquiátrica tiene ya investigados y probados y que resultan de gran ayuda en determinadas enfermedades; no para curarlas, porque todavía desconocen su origen, pero sí para aliviarlas en grado sumo.

El, cada vez mayor conocimiento de las sustancias electro-químicas que libera el cerebro a raíz de procesos mentales o emocionales perturbadores, ha permitido a la farmacología incidir directamente en los efectos que estas sustancias producen en el ánimo del ser humano y en sus perturbaciones emocionales que tanto le afectan y le hacen sufrir.

Nadie pone en duda ya que las enfermedades relacionadas con la mente y el psiquismo son las predominantes en el mundo actual. La depresión, la ansiedad, la angustia, el estrés, el trastorno bipolar y todos los tipos de neurosis, etc. proliferan hoy en día mucho más que las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o el sida. Solo en cuanto a la depresión, fueron diagnosticados en todo el mundo más de 400 mil millones de personas. Y además, los efectos

dolorosos y de sufrimiento de estas son realmente devastadores, llegando a degenerar en otro tipo de enfermedades más graves como la esquizofrenia o la epilepsia.

Ante esto nos preguntamos: ¿quién experimenta y percibe el dolor? Sin duda ninguna no es el cerebro, pues existen sufrimientos psicológicos muy superiores a los físicos y está en la persona, y en su forma de experimentarlos el hecho de que el dolor persista o se reduzca.

El cerebro es únicamente el lugar o el sitio biológico donde podemos localizarlo. La prueba de lo que estamos afirmando la tienen recursos como la sugestión, el efecto placebo, la hipnosis, la psicoterapia, etc. Todas estas herramientas logran engañar a nuestro cerebro y disminuir la sensación de dolor que pudiéramos experimentar hasta incluso hacerlo inexistente, y todo ello, sin utilizar fármacos o sustancias que minimicen fisiológicamente la percepción del dolor.

Todo ello es la prueba evidente de que es la psique de la persona, la que siente, la que experimenta y la que percibe el dolor moral y físico. Y ahondando en esta reflexión, podemos llegar a la conclusión de que las ciencias del espíritu vienen de nuevo a auxiliarnos en el complejo conocimiento sobre el origen del dolor.

Si es la psique, mente, alma o conciencia dónde se origina el dolor psíquico, es necesario y diríamos casi una obligación, incidir en el conocimiento profundo de esta parte del ser humano para conocer cómo funciona y las causas que originan estas aflicciones. Ciencias como la psicología transpersonal está avanzando enormemente en la comprensión de las patologías mentales al estudiar al ser humano en su aspecto integral: biológico, psicológico y espiritual. Pero todavía hoy, el estudio de la conciencia y de la mente está escasamente desarrollado por los científicos actuales.

Conociendo y estudiando las ciencias del espíritu comprendemos a la perfección que las aflicciones que sufre el ser humano nunca son casuales; siempre obedecen a causas que las originan: una conducta equivocada, un pasado delictuoso que es preciso reajustar, una prueba de fortaleza que hemos solicitado superar, etc.

El dolor aparece para despertar nuestra conciencia; para hacernos comprender la necesidad del cambio, del equilibrio espiritual, y este sólo comienza a lograrse cuando reajustamos nuestras acciones, nuestros pensamientos y nuestras emociones al diapason de la ley del progreso y del amor que rige la evolución psíquica y espiritual del hombre.

Aquel que se aparta de la ley del progreso y procede de forma primitiva, priorizando en su conducta el egoísmo, la violencia o los instintos más bajos, está sembrando las causas de su dolor presente y futuro. No es preciso retrotraerse a vidas anteriores para encontrar las causas del dolor en nuestras vidas; muchas veces nosotros mismos las sembramos en la vida actual y, con el tiempo, recogemos los frutos de esa siembra en forma de aflicciones, soledades, perturbaciones y angustias indefinibles derivadas de nuestro mal proceder.

En otras ocasiones «la conciencia culpable», nos pone en el ámbito del dolor al recordar, incluso de forma inconsciente, los crímenes cometidos; y ante cualquier evento en la vida psíquica o mental que haga aflorar esa situación, caemos víctimas de nuestras propias actitudes delictuosas del pasado.

La conciencia siempre permanece; nunca desaparece, guarda celosamente todo lo que hemos sido en el pasado y lo que hemos hecho. Por ello tiene el fondo de armario que amenaza con recordarnos todo aquello que ahora no sabemos o no somos conscientes de ello. Aquí bucean y extraen sus informa-

ciones los psicoterapeutas de la mente que localizan los traumas, los conflictos inconscientes de las personas y que tanto las perturban y les hacen sufrir al desconocer por completo su causa.

Así pues, el dolor no debe ser visto como algo traumático que aparece de forma injusta en nuestras vidas. Si no existiera el dolor no tendríamos al vigilante que nos avisa de que algo no funciona bien. Si la comprensión de esto último es imprescindible en el dolor físico para acudir al médico y poner solución, en el dolor moral o psíquico es todavía más relevante. Si no somos capaces de cambiar nuestra actitud ante la vida adoptando una postura moral recta, unos pensamientos ordenados y unas emociones equilibradas, tengamos por seguro que, antes o después, aparecerá el dolor en nuestras vidas para recordarnos que no estamos actuando correctamente.

La terapia del amor al prójimo, y la valoración positiva de uno mismo, generan pensamientos de bien que equilibran nuestra mente. Las actitudes positivas en la vida, la paciencia, el optimismo, la esperanza en el porvenir y la gratitud, son aspectos que si los incorporamos a nuestra vida pueden ayudarnos a equilibrar nuestro estado emocional, otorgándonos paz interior, sagrado tesoro que nos liberará de las ansiedades y angustias del mundo de hoy. Y la comprensión de que la vida es un regalo y una oportunidad para crecer, experimentar y progresar, nos otorgará la comprensión de que nuestra vida tiene un sentido; que podemos trascender nuestras propias realidades, llevando nuestro paso por el mundo con dignidad y con ejemplo; dejando en definitiva nuestro legado personal, nuestra aportación a la vida.

La mejor respuesta al dolor, en algunos casos es resignación, en otros la resiliencia, y en la mayoría comprensión del porqué se sufre y

qué hemos de hacer para cambiarlo. Sea como fuere, el dolor es el alguacil, es la trompeta que nos avisa de que no estamos equilibrados, ni armonizados ni sanos. Por ello, el dolor moral o psíquico, en definitiva, el dolor del alma, es el buril que pule y pone a prueba las capacidades del espíritu inmortal, para que éste sepa valorar lo bueno de la vida y la trascendencia de la misma después de la muerte. Para que de forma definitiva comprenda que nadie puede trasgredir las leyes de la creación sin exponerse a recoger los resultados de su conducta.

Estudemos las causas del dolor y comprendamos que lejos de ser un inconveniente, es el fruto de nuestro atraso evolutivo, de nuestros defectos e imperfecciones, que nos llevan a errar y recoger el fruto del error. En la evolución espiritual, los seres que habitan en mundos más avanzados que el nuestro están exentos del dolor; únicamente por una cuestión; ya han comprendido e interiorizado que la vida tiene el propósito de progresar espiritualmente, y no pierden el tiempo en cuestiones que retardan el progreso, haciendo de la armonía, el equilibrio, la paz interior y la búsqueda de la felicidad del alma sus principales objetivos.

Carla MANRIQUE



**Juan Carlos
LABORDE**

EL SER HUMANO...

El ser humano tiene tendencia a agruparse por diferentes razones: ideología, equipo deportivo, niveles de consciencia, situación económica, etc. Este síndrome de diferenciación esta presente en casi todos e incluye la creencia de que “los otros” son menos mejores que “los nuestros”. Por el mismo lado tenemos a lo que llamamos “elite”,



personajes que han reunido grandes cantidades de dinero y poder. Si nosotros somos las aves de corral, diferenciadas por el plumaje y el sexo, ellos son los cuidadores del gallinero, que ven en nosotros solo aves de corral, buscando comida, queriendo verse mejor que las otras con plumas alicaídas, discutiendo por las raciones de alimento o por un lugar en los palos. Cuando estamos alborotados, ellos ven pollos, codornices, patos y pavos haciendo bochinche, nada grave por que preocuparse. De ultima, si el alboroto es mucho, nos echan a los perros. Los cuidadores no viven en el corral, ellos tienen casas en las colinas. Si ellos, que son humanos, nos ven así, imaginad como nos ven aquellos que los gobiernan a ellos, seres que posiblemente no sean siquiera humanos, con leyes morales y sistemas de razonamiento diferentes. Estos “seres” carecen de una ética universal o tiene una que no es la platónica, Para ellos, los cuidadores son, también, aves de corral, sólo que de un grado mas aceptable, digamos que son las mascotas. Sin embargo, los “seres” no viven en las casas de las colinas, sino en lugares inimaginables para nosotros. Por este síndrome de

diferenciación es que resulta posible la dominación del planeta y su gente. Nosotros, en nuestro comportamiento cotidiano, somos como los pollos: ruidosos, con alas incapaces de volar, agresivos pero inofensivos, siempre hambrientos y sucios, muy sucios. Imaginad cuando entras el recinto donde gallinas y gallos duermen, aferrados a sus palos, cagando sobre los que están abajo... Algunos gallineros son bellos y sus cuidadores los mantienen limpios, otros son decrepitos y sucios, otros son galpones con nosotros hacinados, también hay aves que viven en libertad a riesgo de sus propias vidas. En este entorno nosotros queremos hacer notar que somos seres espirituales, libres, conscientes, etc. pero ellos solo siguen oyendo cacareos. No ejercitamos nuestras alas para volar y al menos, ser libres afuera... el corral nos hace sentir mas seguros, incluso los perros parecen cuidarnos a nosotros... o al menos eso creemos... Quien haya estado entre la elite o los gobernantes, haciendo trabajos clericales o de seguridad, conoce muy bien como los cuidadores hablan con desprecio de las aves que cuidan. Claro que lo fingen muy bien cuando necesitan huevos o alguna

otra cosa, como cuando nos hacen creer que elegimos a nuestros cuidadores... Un día, nació Aaron. Ya de polluelo se veía diferente. Era mas fuerte y tenía una potente mirada. Todos queríamos ser amigos suyos, principalmente porque le temíamos. Pero un día se lanzó contra uno de los cuidadores y los mordió con su filoso pico. Lo retiraron del corral y lo molieron a palos. Estuvo meses atado a un poste con la cabeza cubierta. Una vez que pasó cierto tiempo, lo pusieron de vigilante. Él podía volar alto y vigilar con su mirada penetrante. El águila, le llamaban los amos. Pero una noche alzó el

vuelo y no regresó jamás. Cuenta la leyenda que vive libre en las altas montañas. Siempre nos quedó la duda de que, tal vez, Aaron no era diferente a todos nosotros. Pero no sé. Hemos hecho un altar en su memoria y vamos allá a rezarle, a pedirle que nos taiga bienestar, mejores granos para comer y que los amos no nos maltraten. El gallo Claudio dice que se comunica con Aaron en sueños y nos trae sus enseñanzas y mandamientos. Los amos parecen estar felices de que tengamos una religión y que, al morir, podamos ir al cielo de los pájaros. Pero sigue siendo triste el momento en que vienen por

nosotros y ya nunca más volvemos. Tenemos la esperanza de que nuestros amigos sean esas aves que vuelan por todos lados. Hace unos meses, el "moquillo" comenzó a enfermarnos y morimos en grandes cantidades. Los teros dicen que no hay tal enfermedad, que los amos nos estan matando porque temen que falte el grano en el futuro. Pero ya tu sabes... los teros...

Guaynabo, Puerto Rico, agosto del 2021
Exclusivo para «S.O.S. Psicólogo»

Juan Carlos LABORDE

RECHERCHE/ INVESTIGATION

RECHERCHE ETRIQUE : TABLEAUX DE VIE DE MARS A JUILLET 2021

Pour nos lecteurs qui s'interrogeraient sur l'origine et la nature de cette rubrique, nous les invitons à consulter la lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE n° 163 de novembre-décembre 2015.

* * *

**Groupe
 du vendredi 19 mars 2021**

« P »

A mon travail, j'ai exprimé une colère en affirmant notamment que je n'avais pas l'énergie pour faire machine arrière. Je sentais la distance avec la colère, j'exprimai une valeur et un ressenti que je sentais que rien ne pouvait ébranler, j'ai été entendu.

Graciela

Tu te rends compte que tu es entendu, parce que la connexion en toi était parfaite. Tu disais ce qu'il fallait dire.

« C »

Cette semaine j'ai été identifiée à l'hypocondrie, j'ai décidé d'observer cette identification et elle a fini par disparaître.

Graciela

Tu te rends compte qu'elle est partie. C'est l'égo qui nous dévore.

« M »

Ce travail m'aide à constater les moments où mon esprit pense à tout et à rien, constater que ce n'est pas utile puis revenir au présent.

Cette semaine j'ai constaté que c'était plus difficile avec les émotions. J'ai observé un moment où j'étais en colère parce que quelqu'un voulait me contrôler. Je n'ai pas montré ma colère mais j'ai utilisé cette énergie pour aller de l'avant. C'est devenu quelque chose de positif.

Graciela

C'est ce que nous avons pu dire dans notre dernière séance d'analyse.

* * *

Groupe

du vendredi 26 mars 2021

« P »

Retourner à mon axe, à la présence. J'entends souvent mon égo qui me propose des compromissions.

Ce n'est pas grave, tu t'endors mais tu as de bonnes raisons, tu as beaucoup de travail.

Alors cela m'alerte et m'éveille. Je refuse ce discours car les conditions extérieures difficiles sont des opportunités au travail sur soi, à l'éveil de soi et pas le contraire.

Graciela

Excellente semaine.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer à plusieurs reprises que lorsque je parlais dans l'hypocondrie et que je sentais un resserrement dans mon corps je prenais de la distance et je disais ce n'est pas à moi, cela ne m'appartient pas, je peux respirer normalement. J'étais donc éveillée à ce moment-là.

J'ai également vécu lors d'un travail au calme la paix, tout mon corps était calme, aucun membre ne

bougeait tout le temps du travail. J'avais la sensation d'être dans une autre dimension. Toutefois il n'en était pas de même avec le mental car ça parlait.

Graciela

Le plus difficile est de vaincre le mental. Quand tu rentres dans le travail au calme, mets-toi dans la situation suivante : Le passé et le futur n'existent pas, fait une minute de silence. Et toutes les choses partent. La pensée émet dans le passé et dans le futur. Tu es dans l'instant présent, ici maintenant complètement.

« M »

Ce texte m'aide à me rappeler de revenir à mon axe et à laisser les pensées pour un moment où je peux réfléchir et trouver une solution.

Graciela

Tout est bien « M ».

* * *

Groupe du vendredi 02 avril 2021

« P »

Lorsque mon corps est en action, j'ai la sensation que mon regard qui accompagne l'action du corps me

relie à mon centre intellectuel qui semble à ce moment-là neutre. J'observe qu'il n'est pas passif à divaguer, qu'il reste silencieux. A l'inverse si le regard n'est pas dans mon attention, mon centre intellectuel est livré à lui-même et il divague. Dans ma sensation, il y a comme un lien direct entre mon regard et mon centre intellectuel.

Question :

Qu'en penses-tu Graciela ?

Graciela

Je pense de la même façon que tu penses cette expérience. J'ai la même expérience. Je suis d'accord avec ta semaine.

« C »

Cette semaine il y a eu un jour où je n'étais pas bien car j'étais trop dans le négatif et le lendemain j'ai vécu l'inverse, il y avait barrage à tout ce qui était négatif. A chaque fois c'est comme un éveil pour moi.

J'ai fait ce que tu m'as dit Graciela pour être dans le silence. Lors du travail au calme je me suis rendue compte que je bloquais ma respiration pour faire le silence puis j'ai fini par lâcher prise. Lorsque mon mental m'assaille je prends le

temps de faire un stop et de faire ce travail.

Graciela

Très juste. Tu te rends compte que c'était ça. Excellent.

« M »

Cette semaine était une bataille avec mes anxiétés, alors j'ai fait des stops et j'ai continué de travailler partout et de revenir au présent.

Bonnes Pâques

Graciela

Parfois, c'est très bien d'obéir comme aujourd'hui « C ». « M », tu as été dans le même cheminement que « C ».

Joyeuses Pâques « M ».

* * *

Groupe du vendredi 09 avril 2021

« P »

Aujourd'hui je me suis senti lourd. Alors j'ai fait ce que je devais faire sans rien remettre mais la lourdeur est toujours là, je la ressens par le manque d'énergie, le manque de goût, d'envie.

Graciela

On devient présent avec la force de conciliation. Tu es là. Il faut accepter les moments difficiles. Tu sens la lourdeur mais tu fais les choses par ta force intérieure qui ne demande rien à personne sinon l'identité entre le ciel et la terre et la force de l'évolution. Reste avec ça et accepte ce moment de lourdeur, que ça ne t'empêche pas de continuer la guerre. Il y a une acceptation du moment et après ça se dissipe et tu t'apaises comme si nous étions en train de travailler ensemble.

« C »

Cette semaine, j'ai pu observer un ressenti de ma présence dans mon



corps plus important et de ce fait j'avais la sensation de plonger plus profondément.

Graciela

C'est très bien.

« M »

Je constate le bonheur de me ramener au présent.

Graciela

Félicitation « M » pour cette petite chose que tu as dit en apparence mais en réalité très grande.

* * *

Groupe du vendredi 16 avril 2021

« P »

Mon goût du travail est revenu surtout par le travail de synthèse que j'ai réalisé sur la dernière lecture de « M.d.S ». Cette énergie passe en direct.

« C »

Cette semaine j'ai fait un TP. J'ai rangé un meuble où il y avait beaucoup de livres. J'ai épousseté chaque livre l'un après l'autre en prenant tout mon temps. J'ai pu me rendre compte qu'avant j'en aurai été incapable. Je sentais le calme en moi.

Graciela

Reconnaître notre incapacité c'est reconnaître la capacité de notre ouverture.

« M »

Cette semaine, pendant mon travail au calme, j'ai constaté mon être brisé en morceaux, et tout ce que je pouvais faire c'est de continuer mon travail au calme avec la foi que cette énergie fine puisse venir avec la présence. Et je me suis apaisée.

Graciela

Tu as confiance à la force que tout se place de façon claire. Très bon travail et difficile. C'est une concrétisation de tout ce que l'on a travaillé ensemble.

* * *

Groupe du lundi 26 avril 2021

« P »

Alors que j'avais besoin de silence et de paix dans la nécessité de dormir, j'ai été confronté à la mécanique infernale de mon mental. Les stops, le travail au calme l'interrompait mais il revenait sans cesse. Il traitait en les mélangeant deux dossiers sur lesquels je travaille actuellement. Cela rendait la situation véritablement délirante. J'ai vécu le despotisme, la tyrannie, la violence, l'insensibilité de la machine.

Question :

Dans ma situation, c'est-à-dire sans la volonté ni la décision d'un travail intellectuel, quelle est la partie de mon centre intellectuel qui « travaillait », la partie passive ou active ?

Est-ce que le silence est le point de conciliation du centre intellectuel ?

Graciela

Enorme, la sensation du mental.

C'est la partie passive qui délirait. La conciliation, c'est le silence pour contempler les choses, il t'aurait permis de faire des vrais stops.

Tu aurais pu te corriger en état de patience. Tu n'as pas supporté l'impatience, la fébrilité de l'autre, tu t'ais mélangé avec l'autre sans avoir l'opportunité de te retirer de la situation.

Tu étais confus en toi, laisser passer, tes stops n'étaient pas présents.

« C »

Cette semaine je sentais l'énergie et en fait je me suis rendue compte que j'étais dans l'agitation, que je

me mettais la pression à nouveau. J'ai stoppé aussitôt et observé. Cela demande un certain temps avant de le réaliser et de combattre cet état. Le côté positif pour moi est de voir que je n'étais pas assez ancrée dans mon corps.

Graciela

Oui, je suis complètement d'accord, c'est une très bonne observation.

« M »

Cette semaine, je me concentre sur la gratitude dans chaque situation et ça me ramène au présent.

Graciela

Le présent unifié sans faire de complication. Laisser venir.

Très bonne semaine « M ».

* * *

Groupe du vendredi 30 avril 2021

« P »

Je me rends compte qu'aujourd'hui, dans mon travail du quotidien, je reste en alerte à vouloir ressentir le goût de la présence dans mes actions. Le résultat extérieur est secondaire pourvu que je me rappelle moi-même dans le travail.

Je me rends compte que cette position est très autocentrée que j'interprète dans ma sensation comme un auto-centrage Etrique car je ne me sens pas exclus de la réalité extérieure, bien au contraire.

Graciela

Bonne semaine

« C »

Cette semaine j'ai pu observer deux jours de suite que j'étais positive dans ma pensée. J'étais unifiée et rien ne pouvait déstabiliser ma pensée. Cela a duré un bon moment puis je suis revenue au néga-

tif. Alors je me suis recentrée puis j'ai positivé ma pensée et de nouveau j'étais unifiée. Le lendemain j'ai vécu sensiblement la même chose.

Graciela

Tu t'es rendu compte du bénéfice de tout ce que l'on a travaillé.

« M »

Cette semaine je me suis laissée au repos. Des fois j'ai constaté l'agitation et l'impatience mais je me suis donnée le droit de me reposer. J'ai suivi tes conseils Graciela, d'être dans un état de travail, avant et après l'opération. Cela a stoppé l'angoisse et tout s'est bien passé.

Graciela

Tu étais préparée avant et après pour être plus calme. Tout s'est bien passé.

* * *

Groupe du vendredi 07 mai 2021

« P »

C'est une semaine où je me suis senti très présent avec cette pensée sur le sens « d'être responsable du rappel qui nous est donné ».

Ça n'a pas de sens d'être éveillé si c'est pour rester dans la passivité du sommeil et se rendormir aussitôt.

Pour être responsable, l'éveil doit nous permettre de voir notre sommeil, de l'accepter pour garder la paix tout en travaillant à envisager puis à réaliser les actions nécessaires à maintenir ou à provoquer l'éveil. Par exemple je me surprends souvent à constater la position désaxée de mon corps. Je rectifie la position en souhaitant contribuer ainsi à l'équilibre de mes autres centres.

Graciela

Très bonne semaine « P »

« C »

J'ai pu observer qu'en allant encore plus doucement, en observant mes mouvements, en étant dans mon axe j'étais plus présente et mon corps se calmait davantage, c'est-à-dire, que des souffrances que je ressentais dans ce dernier disparaissaient.

Graciela

C'est bien clair. Une bonne semaine.

« M »

Pendant que je me suis promenée, j'ai constaté que mes pensées partaient dans le passé, alors je ne voyais pas la beauté des arbres et des oiseaux.

Je suis revenue au présent et la beauté de ce paysage m'a rempli de paix.

* * *

Groupe du vendredi 14 mai 2021

« P »

Je me sens plus relié à mon corps, plus à l'écoute. La présence est là et je suis dans la relation avec lui. Par exemple dans mes travaux de jardinage cette semaine, j'adaptais mon travail selon les messages que je recevais de mon corps avec la participation active de mon centre intellectuel. Ça donne que mon centre émotionnel était calme.

Graciela

C'est une semaine excellente, tu continues dans la paix.

« C »

A un moment j'étais attaquée par l'hypocondrie, je me suis battue pour la rejeter et j'ai pu observer que les souffrances de mon corps disparaissaient, me montrant ainsi que j'étais dans le mensonge. Je me sentais libre et en paix. C'est comme si je faisais barrage.

Graciela

Très juste le mot « barrage »

« M »

Cette semaine, j'observe mon habitude de trop ruminer sur le passé. Je fais un stop et une détermination à utiliser mon énergie pour le présent. Et je me sens plus légère.

* * *

Groupe du vendredi 21 mai 2021

« P »

Je ressens dans la paix beaucoup de bienveillance. Mon sentiment est que cette bienveillance est un rempart à toute négativité.

Graciela

Si je disais quelque-chose, ce serait ce que tu as dit.

« C »

Mardi dernier j'ai raconté un rêve à Graciela qui datait de l'année 2011, je ne l'avais jamais raconté. Dans ce rêve il était question de nettoyage du haut en bas, il fallait passer par là. Le thème de ce rêve était que je serai imperturbable, c'était un passage.

J'avais très peur d'apprendre quelque chose de négatif. Graciela m'a dit c'est la solution, ce rêve peut donner la paix. Et bien le jour venu j'ai pu observer que je n'étais pas envahie par la peur, j'étais sereine et en fait tout était positif.

Graciela

Excellente semaine. Tu as fait produire le rêve dans ta sensation interne. L'inconscient dit toujours des choses intelligentes et sensées.

« M »

Cette semaine j'étais plus présente à mon travail et à la maison et je sentais la paix.

Graciela

Oui, tu as fait aussi de très bons rêves. Bonne semaine.

* * *

**Groupe
du vendredi 28 mai 2021**

« P »

Je ressens une bonne énergie. Je commence, je continue, j'achève, je contemple dans un temps qui est celui de faire sans aucun autre parasite. Je ressens cette énergie et ce bien être dans chaque étape.

J'apprécie particulièrement l'achèvement et chaque jour la contemplation.

Graciela

Quelle semaine excellente.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer lorsque quelqu'un m'a adressé un message pour me parler que j'ai pris tout mon temps contrairement à ce que j'ai tendance à faire d'habitude où je m'oublie et qu'il n'y a que l'autre qui compte. J'ai ressenti la liberté et la légèreté.

Graciela

Excellent, quelle bonne réponse intérieure.

« M »

Dernièrement, je peux me séparer de l'autre. J'ai mon chemin et les autres ont le leur. Moins de jugement et moins de peine et alors plus de paix.

Graciela

Tu étais en paix.

* * *

**Groupe
du vendredi 04 juin 2021**

Question :

Comment comprendre « le penser mental » évoqué par « GI »

Graciela

Le penser mental est dans la ligne du travail, il est lié à la présence, à l'énergie, à la force. C'est ça la différence par rapport au penser par formes. Le penser mental génère une pensée propre. Il n'y a pas d'interférence, elle est nettoyée de toute pensée contaminante. Quand on travaille au calme ça serait idéal que rien ne te dérange, qu'il n'y ait pas de pensées secondaires.

Le penser mental ou le penser objectif, c'est la même chose. On est en paix, dans le penser mental ou objectif, il n'y a aucune pensée, aucune émotion parasite.

« P »

Je me suis senti dans la confusion en voulant commencer une nouvelle tâche selon mon désir. Une sensation de mal être m'a alerté, quelque chose n'allait pas. J'ai alors décidé de stopper cette nouvelle tâche et de continuer mes tâches en cours pour être en cohérence avec ce que je suis aujourd'hui : Continuer et achever mes tâches pour garder ma paix intérieure.

Graciela

Achève tout de ce que tu dois faire et après tu commences une autre tâche.

« C »

J'ai observé comment les choses pouvaient changer lorsque j'étais posée : le calme, la présence, prendre son temps, être réfléchi et ne plus avoir peur. C'est une véritable libération.

Graciela

Oui, une véritable libération et même ne plus avoir peur de ressentir.

« M »

Je constate les moments de bavardage inutile, je coupe et je plonge dans le calme.

Graciela

Parfait

* * *

**Groupe
du vendredi 11 juin 2021**

« P »

En observant la beauté du résultat d'un travail, j'ai pensé au texte de l'ancien testament « Et Dieu contempla sa création le 7^e jour ».

J'ai ressenti alors dans ce texte une résonance qui donne toute son importance à la maxime « Commencer, continuer, achever et entretenir »

De plus, l'image de la grandeur de la création m'a renvoyé à la nécessité de bien faire son travail.

Graciela

Très bonne semaine, magnifique texte de l'évangile.

« C »

J'ai pu observer lors d'un repas qu'il n'y avait plus la précipitation. J'ai pu manger tranquillement j'ai même pu attendre entre deux plats. Je sais maintenant que je peux le revivre. Quelle émotion pour moi.

Graciela

Très bonne semaine. Vous avez réalisé de très bonnes semaines.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté comment avec la paix intérieure et les centres unifiés, je pouvais protéger mon fils et trouver rapidement la meilleure solution.

Graciela

Tu vois.

* * *

**Groupe
du vendredi 18 juin 2021**

« P »

Je suis en paix, comme l'a dit Gra-

ciela, je suis le maître de mon temps. C'est très important, je me sens en résonance avec une temporalité apaisée.

Graciela

Très vrai

« C »

Cette semaine j'ai senti plus de présence et plus de calme en moi.

Graciela

Ça, c'est la paix.

« M »

Encore cette semaine, j'ai constaté le pouvoir de la paix. Ça m'aide à prendre des décisions et communiquer d'une façon claire et juste.

Je ferai le travail au calme avec vous à 21h00.

Graciela

Tu es bien présente.

* * *

**Groupe
du vendredi 25 juin 2021**

« P »

Une semaine avec la bonne énergie ou j'ai achevé mes tâches dans la paix avec la pensée que je pourrai faire autrement pour m'assurer une paix plus grande avec la présence.

J'ai eu la pensée que le prix à payer de l'élargissement de la conscience était la responsabilité. Nous ne sommes plus les mêmes Êtres innocents du début de notre cheminement. Et puis aussi une pensée sur le temps, le temps de l'analyse qui pour comprendre le présent nous renvoie dans notre passé et le temps du travail « GI » qui est strictement dans l'ici et maintenant. Ce qui nous renvoie également à la pensée de Yung qui disait « Quand vous ne vous sentez pas bien le soir à votre couché, posez-vous la question de ce que vous avez fait que vous n'auriez pas dû faire ou

que vous n'avez pas fait dans votre journée ?

Graciela

Quelle méditation excellente.

« C »

J'ai travaillé dans le jardin avec « P » et j'ai pu me rendre compte que maintenant j'ai plaisir à faire certaines choses, notamment travailler la terre, alors qu'avant cela me coûtait car j'étais toujours pressée, j'avais hâte de terminer et je ne ressentais aucun plaisir.

Graciela

Très bien, c'est l'équilibre. Ça peut amener à penser que dans le passé tout était déséquilibré. Donne-toi la liberté d'agir calmement.

« M »

Hier soir j'ai regardé dans le miroir et j'ai souri, quelle différence ça fait dans mon être et pour les autres, l'espoir.

Graciela

C'est vrai « M ».

* * *

**Groupe
du vendredi 02 juillet 2021**

« P »

- Je sens que ces maximes me donnent l'énergie :
- « Commencer / Continuer / Achever / Entretenir » ;
- « Accueillir / Observer / comprendre / Et beaucoup plus tard Interpréter ».

Graciela

Je crois que j'ai trouvé la formule simplement de façon consciente.

« C »

J'ai pu voir à plusieurs reprises la force de l'endormissement. J'étais comme anesthésiée, incapable

d'agir. C'est horrible de voir cette lourdeur et de la vivre. Je me rends compte que je n'ai pas agi à cet instant.

Question :

Qu'est-ce que je peux faire à ce moment-là Graciela ?

Graciela

Quand tu te sens comme ça, tu te privas, tu devrais t'interdire de travailler. Le travail, l'énergie arrive, tu ne peux pas t'en éloigner. C'est le degré d'évolution dans le travail qui attaque, tu te sens tu te vois simplement en étant bête.

Le stop, c'est l'unique solution possible.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté comment la paix me donne la possibilité de prendre les décisions de façon calme et avec les intuitions plus claires.

Graciela

Tu te rends compte, tu obéis à la loi du travail. Tu acceptes d'être travaillée par le travail.

* * *

**Groupe
du vendredi 09 juillet 2021**

« P »

Lorsque je prépare mon groupe de travail, je ressens le rappel de moi, le rappel de mon axe et la joie de me connecter au travail.

C'est une semaine de travail paisible où j'ai continué mes tâches en cours avec la bonne énergie. J'ai la sensation de ressentir davantage l'énergie liée à la présence que la présence elle-même.

Graciela

Exact, c'est extraordinaire.

« C »

Cette semaine j'étais plus présente et je me sentais calme. Lorsque je suis attaquée, je fais les stops. Je sens des changements ; comme des choses qui se mettent en place.

Graciela

Comme la semaine dernière, tu as pu vaincre la négativité. C'est beaucoup plus clair.

« M »

Avec les moments de paix profonde, j'ai trouvé des solutions au lieu de rester dans la confusion. J'ai bien travaillé pour rester dans le présent au lieu d'être la victime de mes pensées d'angoisse. Je suis restée avec mes respirations de lumière pour bien nettoyer mon être.

Graciela

Tu mérites beaucoup

* * *

**Groupe
du vendredi 16 juillet 2021**

« P »

J'ai senti ma confusion et ma lourdeur lorsque rencontrant différents obstacles, je ne pouvais comme je le souhaitais terminer mes tâches. Je ressens que ce processus est lié à une identification associée au résultat. Le temps c'est moi, ce n'est pas le résultat.

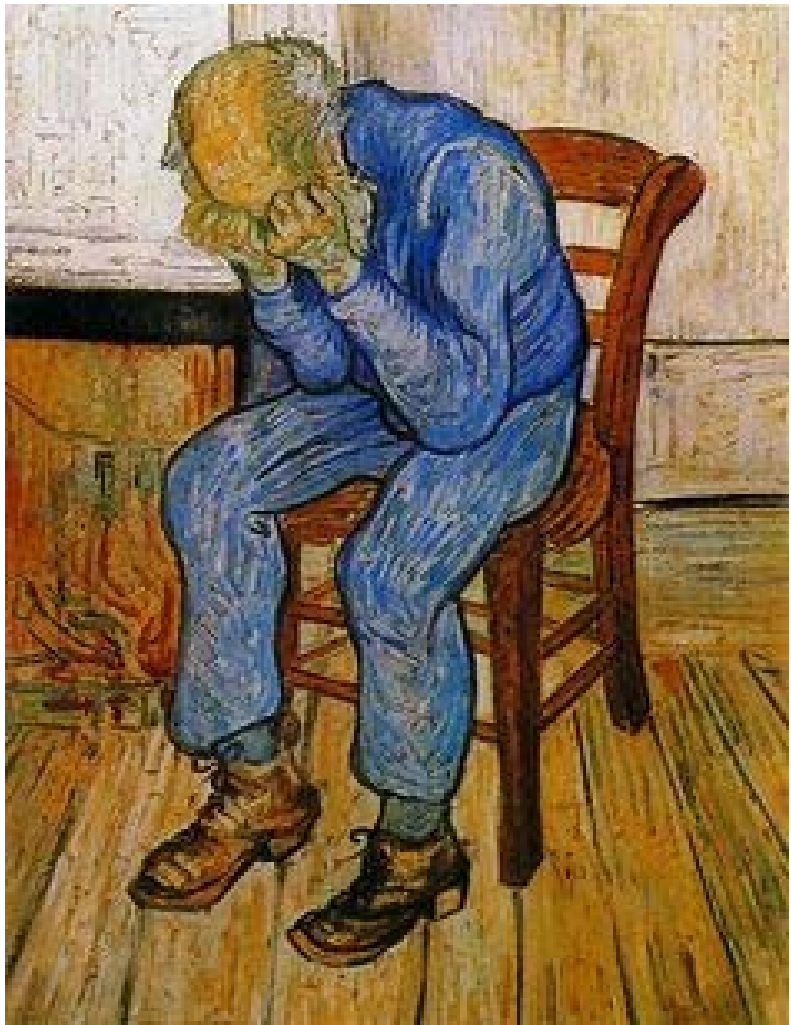
Cette lourdeur provoque ma paresse qui me propose alors l'abandon de la tâche ou la contamination de la maladie du lendemain.

Je me raccroche alors au temps présent, je goûte et je vénère cette énergie qui me fait me sentir vivant, léger et acteur de ma vie dans un temps qui fait éternité.

Graciela

Très bonne semaine, parce qu'il y a eu des problèmes et tu as réussi.

« C »



* * *

**Groupe
du vendredi 23 juillet 2021**

« P »

J'ai été confronté à ma dispersion et à ma confusion en ayant oublié d'achever une tâche. Cet oubli inhabituel fut un choc et j'ai pensé aux chocs complémentaires accidentels qu'avait reçus « GI ». Il me semble que j'ai compris l'essence des chocs. A partir de la volonté plus ou moins consciente d'un éveil, un seul choc ne suffit pas toujours, il en faut d'autres, c'est comme un clou que l'on enfonce avec le marteau de la conscience, elle occupe peu à peu, pas à pas tout l'espace.

Graciela

Oui, plutôt le marteau de l'inconscient qui pousse la cons-

Cette semaine j'ai fait des stops lorsque j'avais conscience de m'échapper, de ne pas écouter. Ainsi j'étais davantage dans la présence.

Graciela

C'est bien de récupérer la qualité de travail en faisant le stop. Ou bien tu t'interdis de travailler.

« M »

Cette semaine, j'ai remarqué que des fois j'étais dispersée en faisant la moitié d'une chose en commençant une autre. Alors j'ai fait les stops pour finir une tâche complète et après aller à une autre. Ça me donne la paix.

Graciela

Finir une tâche est fondamentale, sinon l'inquiétude ne nous fait pas travailler correctement.

cience.

« C »

Cette semaine je me suis vue absente alors j'ai fait comme tu as dit Graciela, j'ai stoppé le travail. J'étais ensuite dans la culpabilisation, j'ai donc fait un stop à plusieurs reprises puis j'ai ressenti un lâcher prise. Je me sentais présente.

Graciela

Tu as vu, tu voulais te punir.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté les moments de fatigue énorme quand je voyais encore un obstacle à vaincre. Mais je savais qu'avec les stops et une nuit de sommeil, que je récupérerai. C'est le fruit de notre travail en groupe.

Graciela

Très bien

* * *

Groupe du vendredi 30 juillet 2021

Question :

« Un bizarre processus s'est déclenché dans mes deux âmes récemment acquises, sous forme de violentes démangeaisons. »

Comment comprendre « Mes deux âmes ? »

Graciela

C'est l'âme inconsciente et l'âme consciente. L'inconscient passe le message au conscient.

« P »

J'ai perdu ma paix de l'instant présent. Je ne donne pas mon temps au temps présent, je veux faire les choses en recherchant les résultats immédiats et rapides.

Mais j'ai l'espoir de pouvoir à nouveau être accordé à l'énergie de l'instant présent. C'est une expérience que j'ai vécue, elle existe, elle est là. Alors je me sens patient et en quête, dans l'attente active,

comme un fils qui attend son père.

Graciela

Oui

« C »

J'ai fait face à mon égo et comme je sais qu'il n'aime pas être vu cela a créé une sorte de rempart, je gardais la distance. J'étais protégée.

Graciela

Très bien, bonne semaine. C'est mobiliser l'énergie consciente.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté les moments de mal être. Je me suis mise en action de trouver des solutions à mes angoisses et j'ai à nouveau trouvé une bonne énergie.

Graciela

Parfait.

GRUPE DE TRAVAIL

PSYCHANALYSE

SEANCE D'ANALYSE DE REVES DE JUILLET 2021

* * *

Conventions

♀ désigne une femme, ♂ désigne un homme. Le rêve est dans l'encadré, le rêveur parle en caractères droits. **Graciela est en caractères gras** et *les intervenants en italique*.

* * *

ANALYSE DES REVES

H♂

Je suis dans un chantier de reconstruction de nouveaux immeubles. Cela se passe dans une espèce

d'ilot de quartier dans une ville. Un grand immeuble a été détruit pour reconstruire de nouveaux bâtiments, comme des buildings. Un immeuble a été détruit à côté d'un autre qui va rester. Il faut reloger des élèves en attendant la reconstruction du bâtiment. Je me retrouve dans une salle de classe avec quelques élèves, j'essaie de me cacher, d'être discret derrière un pupitre, parce que je suis tout nu. Mais je ne suis pas trop gêné. Voilà !

C'est un rêve dans lequel tu laisses...

Mes oripeaux.

Oui. Pour apprendre à vivre.

Oui, dans une nouvelle maison.

D♂ : Tu es rassuré.

Oui, c'est très positif. Pas de lance pour vouloir me transpercer, rien de tout cela.

V♀ : Tu parles même de reconstruction.

L'immeuble précédent a disparu, il faut en construire un nouveau.

D♂ : Il est nu, il s'exhibe, il n'a pas peur.

C'est la première fois que tu te montres en public et que tu es libre.

Ce que je ressens, c'est un besoin de pureté. Je suis dans un moment de transformation actuellement, le travail n'est pas facile, je me sens menacé.

Menacé ! Tout est à recommencer.

V♀ : Oui, car tu redeviens un élève, tu retournes à l'école. Tu as perdu plein de choses ?

Je me suis débarrassé de choses anciennes.

Elles ne t'intéressent pas. Tu te

lances dans une aventure.

D♂ : Il est prêt à se transformer. Il n'en a aucune peur.

* * *

M♀

Je suis dans un train, je suis assise tranquillement, je dois arriver à la gare où je dois descendre. S'approchent de moi des personnes, peut-être des contrôleurs. Ils me disent que je vais descendre à la prochaine, mais avant on a enregistré toutes mes conversations téléphoniques, que j'ai eu récemment, et on va les analyser, on a des doutes, on ne peut pas vous laisser descendre avant cette analyse. Je vais dans le fond du train pour descendre par une autre porte. Quand j'ouvre, il y a du vide. Donc j'attends.

Tu attends la révélation de ce dont tu as parlé. Le rêve est intéressant. Travaille profondément dans ton intérieur ! Ils sont intéressés pour ne pas te laisser descendre car ils ont voulu enregistrer ta conversation. Dernièrement est-ce que tu as des conversations intenses, qui appellent ton attention ? C'est un rêve de la réalité.

Je contestais qu'ils aient le droit d'enregistrer mes conversations privées. Oui, j'ai des conversations intéressantes.

Pourquoi tu as parlé ?

Des conversations téléphoniques que j'ai eu ces jours derniers. Je ne sais pas.

Tu as parlé d'une chose intéressante.

Peut-être quelque chose de confidentiel que je ne veux pas dévoiler.

C'est une conversation importante, qui traite surtout de sentiments.

Oui, en partie.

H♂ : *Et que tu veux garder confidentiels.*

C'était une conversation privée. L'idée que la conversation puisse être enregistrée, m'a choquée. Impression d'être dévoilée. Comme si quelqu'un avait pu l'entendre, malgré moi.

Tu ne veux pas être pénétrée dans le secret de ta conversation.

H♂ : *Tu veux garder ton intimité.*

Ton rêve, J♂ !

* * *

J♂

C'est un rêve que j'ai fait plusieurs fois. Non, ce n'est pas Verrières Le Buisson. En fait, je suis en voyage, dans un pays lointain, je pense que c'est le Brésil, mais cela ne ressemble pas vraiment à Rio de Janeiro. C'est au bord de la mer. Je suis dans ce pays depuis quelque temps alors que je devais rentrer au bout de 8 ou 15 jours. Et je ne m'explique pas pourquoi je suis toujours là. Il va falloir que je rentre, quand même, car on m'attend à mon travail, car visiblement je travaille encore. Des gens m'attendent. J'en suis arrivé à un point où je n'ose plus rentrer, car on risque de me demander ce que j'ai « foutu ». J'ai vraiment un malaise par rapport à cela.

Un non-retour.

H♂ : *Impression que tu n'as pas envie de rentrer au travail, mais tu es obligé de le faire.*

Je n'ai pas envie de rentrer car je me sens coupable. Coupable, car j'ai dépassé la date. Pour une raison inexplicquée, je suis là-bas depuis un ou deux mois. Je n'ai pas d'explication, c'est comme si je me prenais en faute. Là c'est un trop grand retard.

P♂ : *Pourquoi le Brésil ?*

M♀ : *Tu es déjà allé au Brésil ?*

Oui, il y a longtemps. Je n'ai pas d'attache particulière avec ce pays, du moins en ce moment. Mais, je

veux rentrer et en même temps je n'y arrive pas. Cela rejoint un rêve que je vous avais déjà raconté. C'est tout bête. C'est une action que je n'arrive pas à faire. C'est un match de football. Quand j'étais jeune, je faisais du foot. J'ai rêvé plusieurs fois que j'arrive devant le but, il n'y a plus rien, plus de goal, plus de but. Je n'ai qu'à pousser la balle et je n'y arrive pas. Je retrouve le même sentiment.

M♀ : *c'est comme un obstacle psychologique.*

Je me souviens bien de cette histoire du but, car, en plus, cela m'énervait.

Tu l'as raconté l'autre fois, tu ne pouvais plus bouger le ballon. Paralysé !

Dans d'autres rêves, je cours, sans me fatiguer, comme Forest Gump. C'est agréable. Je faisais le tour des lacs.

H♂ : *Voler, courir ! Dans ton rêve, tu as quel sentiment ?*

Pas vraiment en colère, je me sens mal à l'aise. Je suis très inquiet. Et je ne sais pas pourquoi je suis en retard, ce qui m'a retenu.

C'est un rêve de rétention. Tu ne peux pas agir véritablement.

C'est probablement lié à un problème inextricable que je n'arrive pas à résoudre.

Quel problème peux-tu avoir aujourd'hui ? Tu es contrarié.

H♂ : *Impression que c'est au fond de toi, que c'est dans ta nature, dans ta psychologie, dans ton trajet de vie.*

C'est la même chose que le ballon.

Je me sens bloqué dans un scénario.

D♂ : *Est-ce lié avec un transport aérien entre le Brésil et la France, quelque chose de bloqué ?*



Aucune explication pour le Brésil. Cela ressemble un peu à Ipanema.

Cela me fait penser à la plage de Fama Augusto au Brésil.

L'important c'est que c'est lointain.

Je pense que dans le rêve cela se passe il y a 20 ou 30 ans. Car avec les gens qui m'attendent, je n'ai pas de contact. A cette époque on allait quelque part, on ne donnait pas de nouvelle. Je me souviens d'avoir été en Inde en 1985, mes parents étaient fous d'inquiétude, car il y avait des émeutes en Inde. Ils voyaient cela à la télévision. A cette époque c'était très compliqué de communiquer. J'avais écrit une carte postale, mais elle est arrivée très tardivement.

M♀ : Je ne vois comment on peut extérioriser dans un rêve des choses qui datent de 20 ou 30 ans.

L'inconscient parle à la conscience.

Finalement je fais tout le temps les

mêmes rêves.

H♂ : Quand on fait le même rêve, cela veut dire qu'on n'a pas compris le message du rêve.

M♀ : A quoi servent les rêves ? Pourquoi des gens ne se souviennent pas de leurs rêves ?

H♂ : Parce que c'est bloqué par le surmoi. La personne n'est pas capable d'entendre le message du rêve, c'est trop fort.

M♀ : ce n'est pas gênant pour le développement ?

H♂ : On perd des rêves, qui pourraient nous apporter des messages.

V♀ : Pour recevoir une carte, il faut la mettre dans une enveloppe, même aujourd'hui.

J'ai une lecture beaucoup plus simple de mon rêve. Je suis confronté à un problème que je n'arrive pas à résoudre.

H♂ : C'est lequel ?

Je ne sais pas lequel.

Ce n'est pas d'aujourd'hui !

Cela ne m'empêche pas de dormir. Quand je suis parti au Brésil, j'aurais bien voulu y rester, à cette époque-là.

Il récupère dans le passé des choses dont il n'était pas sûr.

D♂ : Quelque chose de son passé qui n'est pas confortable, il a peur de revenir.

Exactement.

D♂ : C'est un rêve de blocage !

Qui revient une deuxième fois. D♂, ton rêve !

* * *

D♂

C'est un rêve d'hier soir. Je pense que nous sommes cinq personnes dans cinq mini voitures. On se salue tous. Nous sommes à Marseille. On a tous un document. On se montre les documents d'une voiture à l'autre, pour vérifier et se rassurer que ce sont les bons. Les cinq voitures se retrouvent en plaine. On se remontre les documents. On est dans les Alpes. On se remontre les documents. Et je me réveille.

H♂ : C'est un rêve d'identité.

Non. C'est évident qu'il a été vacciné et que tu es en pleine santé.

H♂ : Tu peux aller où tu veux.

Je peux me déplacer tranquillement.

Tu es dans le calme.

V♀ : Ce que j'apprécie dans ton rêve, c'est qu'il est clair, simple.

Je vais dans la bonne direction.

V♀ : Cela m'a fait penser aux petites voitures de « oui-oui », de couleurs différentes.

P♂ : Et pourquoi cinq voitures ?

V♀ : Comme les cinq doigts de la main. Comme le club des cinq. Mon rêve est plus torturé, tortueux.

* * *

V♀

Cela se passe il y a quelques années, avec un collègue de travail, quand j'étais visiteuse médicale. Ensemble on doit pendant une journée pour voir plusieurs médecins. Et cela commence par ma ville d'origine, Bergues, où je suis née. C'est près de Dunkerque. Nous profitons de ce temps pour découvrir cette ville de Bergues ensemble. On ne commence pas à travailler tout de suite. On passe par la grand-place, devant l'hôtel de ville, On passe par une petite route, puis par une autre et on arrive à la ville juste à côté. Normalement cette ville n'existe pas dans la réalité, elle est dans un autre département. Je suis surprise de la trouver tout près. On doit aller voir un médecin. Il y a des escaliers, il faut passer par une porte, je ne sais plus trop, je ne sais plus si on arrive à le voir ou pas, je crois que oui. Il faut revenir dans la ville de Bergues. Comme je sais que c'est tout près, je pense qu'on va pouvoir le faire dans l'autre sens. En fait je n'y arrive pas. Et je ne comprends pas pourquoi, puisque je l'ai fait dans un sens. Tout est tortueux, il y a des problèmes de skis qu'il faut mettre, passer par des chemins, monter des escaliers, passer par des portes. Je pense que c'est par là d'après mon orientation.

H♂ : *C'est un rêve d'analyse.*

Tu te trouves avec le même problème. Vous êtes dans une position aberrante, comme J♂. Tu peux aller mais ne peux pas revenir. Il s'agit du passé vers lequel tu ne peux pas revenir.

C'est difficile à vivre.

Oui et surtout revenir en arrière avec l'homme que tu aimais dans ta jeunesse et qui pouvait être tom mari.

H♂ : *Que représentent les médecins ?*

C'était mon métier. Oui, je n'avais pas pensé à ce non-retour en arrière.

D♂ : *A quel moment tu as commencé à*

être visiteuse médicale ?

De 27 à 40 ans, pendant 13 ans.

M♀ : *Et cela te plaisait ?*

Non, c'était terrible. Je n'étais pas faite pour ça, j'étais très timide. Et je n'aimais pas ce rapport avec le médecin, qui était de lui demander de prescrire. Je venais pour apporter des informations scientifiques, mais pas pour lui demander quelque chose. J'aimerais retrouver mais je ne peux pas, c'est peut-être pour ça que je suis un peu tourmenté en ce moment. Tu allais dire quelque chose, Daniel.

D♂ : *Il semble qu'il y ait un aller heureux et un retour noir.*

Et même impossible.

H♂ : *Et pourtant c'est à côté.*

Pourtant dans le rêve je me dis que cette ville n'est pas à côté, elle n'a pas lieu d'être. Il y a comme un pont qui permet d'aller de l'une à l'autre. C'est bizarre.

Il y a une ville qui ne devrait pas être à côté.

J'ai la préoccupation de ne pas arriver à faire mon travail, cela va être difficile, même à deux. On ne va pas voir le nombre de médecins suffisant, on a perdu du temps, à chercher le chemin. On voit un médecin le matin, je me dis qu'on pourrait le compte en triple ou en quadruple, essayer de bidouiller, normalement, on n'a pas le doit.

Il y a comme une confusion, car une ville n'est pas à sa place.

Mon rêve est très confus. Les choses ne sont pas à leur place.

H♂ : *Est-ce que tu fais une confusion entre ce garçon et ton travail ?*

Non, ce collègue de travail n'a rien à voir avec ce garçon, il m'accompagne simplement.

D♂ : *Mais tu n'aimes pas trop être visiteuse ?*

Non, ce travail est un enfer pour moi. Le fait d'être accompagnée, adoucit cet enfer. Etre chez moi

adoucit ma situation, je suis contente de la montrer. Pas de médecin dans cette ville, mais oui dans celle d'à côté.

D♂ : *Tu vas sortir de ta zone de confort.*

C'est vrai. Et je me perds. C'est moi qui doit guider sur mon terrain. Et je n'arrive pas.

Tu es dans la confusion... H♂, ton rêve.

* * *

H♂ : Je l'ai déjà raconté, mais je peux raconter mon histoire de demain. Je vais à Dieppe.

V♀ : C'est une ville sympathique.

H♂ : C'est dans le cas d'une succession d'une cousine qui est décédée. A son décès, elle n'avait plus de famille, plus sa sœur, pas d'enfant. Donc les héritiers ont dû être retrouvés par une société, Couteaux et Roerig. Nous sommes huit en tout. Comme on est nombreux et que je suis à un degré moindre, au niveau héritage je n'aurai rien du tout. Donc je me suis intéressé à la récupération de photos souvenirs, à Dieppe. On m'a dit au dernier moment que dans l'appartement qui a été vidé, on a retrouvé une urne funéraire. On ne sait pas qui est dedans. Et la notaire qui a connu la morte, a pu entrer en contact avec une voisine que j'espère voir demain. En fait, elle, sa sœur et son compagnon ont été enterrés et l'urne pourrait être le fils de son compagnon. Mais à voir sur place.

V♀ : Quand est morte cette cousine ?

H♂ : Il y a deux ans. C'est la durée normale, avec deux appartements à vendre. L'idée est de mieux connaître sa fin de vie. Je ne l'ai pas vu depuis au moins 20 ans.

D♂ : C'est ta cousine ?

H♂ : C'est la fille d'un frère à ma grand-mère maternelle. C'est une petite cousine. Un descendant au 4^{ème} degré va toucher la moitié et les 7 autres toucheront l'autre moi-

tié.

Tu peux raconter à nouveau ton rêve. Il y a une occultation.

H♂ : Ah bon. L'interprétation des rêves est infinie.

C'est comme si tu ne voulais pas être dénoncé dans ta nudité. Dans ton travail, ne te montre jamais !

H♂ : Ne jamais se montrer pour ne pas être agressé ! Il faut se cacher.

Te couvrir, te protéger.

H♂ : Quelque part je suis sans défense, comme le petit oiseau qui est tombé du nid. D'ailleurs j'ai sauvé un petit oisillon chez moi. Je vais vous raconter l'histoire. Dans ma résidence se déroulent de gros travaux d'isolation thermique, avec de grands échafaudages. Ils appliquent de la laine de roche sur tous les murs. Il se trouve que sur mon balcon, je dois tout débarrasser, car ils vont nettoyer au karcher et mettre de l'isolant. Il se trouve qu'un pigeon a couvé un œuf et un oisillon est né. Si je le laissais là, il allait être détruit. Donc, on a convenu avec le chef de chantier que je lui donne l'oisillon pour le positionner sur la terrasse. Donc j'ai fabriqué une boîte et j'ai mis l'oisillon avec le nid en mettant un torchon pour qu'il n'ait pas peur. J'ai dû faire partir le pigeon d'abord, qui n'était pas content. Avec une pelle j'ai le tout dans la boîte. Avec les cris de l'oisillon qui a faim, la mère va re-

trouver très vite son petit.

V♀ : Tu as fait un sauvetage.

* * *

Graciela

Je vais raconter mon rêve. Je rêve que mon amant est l'amant de ma mère.

V♀ : C'est comme le complexe d'Œdipe.

J'étais en train de chercher les hommes de ma vie. L'homme qui était l'amant de ma mère, était né le même jour anniversaire que mon père. Oui, il était plus âgé que moi.

V♀ : Tu as une mère possessive ?

Oui. C'est un homme différent de mon père.

H♂ : Car tu aimais beaucoup ton papa ?

Oui, énormément !

H♂ : Sa maman était sourde. Ta maman a réellement eu un amant ?

Non, c'est symbolique, c'était une femme très désirée par tous les hommes. Elle n'a pas eu d'amant.

D♂ : Cet amant avait-il un visage ?

Oui.

V♀ : Dans ton rêve, tu étais triste ou en colère ?

En colère. Il y avait deux petits enfants avec mon amant. Et ma mère les avait quittés. Il n'était mon mari, mais mon amant. Et

ma mère me l'a pris. Je me suis réveillé et j'ai apprécié que mon père a aimé terriblement sa femme.

H♂ : Quelle est l'interprétation du rêve ?

J'étais envieuse de ma mère, qui était vénérée par mon père.

H♂ : Tu étais jalouse ?

Jalouse !

H♂ : C'est pour ça que tu as capté ton papa ?

Oui, configuration complètement œdipienne. C'est un rêve de concurrence avec ma maman.

H♂ : C'est la première fois que tu fais ce genre de rêve. J'ai vu une fois sa maman, en Argentine, en 1998.

V♀ : Tu as de la chance. On va être jalouses.

P♂ : J'ai dit à Graciela que j'ai rêvé, mais je ne m'en souviens plus.

D♂ : Pendant deux siècles, l'Argentine a été hispano-indienne. L'autre Argentine, vers 1800, c'est l'arrivée des européens, des allemands, des italiens, des baltes, puis des communistes. Des vagues d'allemands, notamment avec les nazis, en particulier Stroessner au Paraguay, qui a été président.

H♂ : Les hommes descendent du singe, et les argentins descendent du bateau.

P♂ : L'Argentine est un pays très riche.

Équipe de « SOS Psychologue

A LIRE

REPNES AUX QUESTIONS (TOME 1)

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 1 reprend les thèmes des numéros de mars 1994 (n° 1) à août 1998 (n° 45).

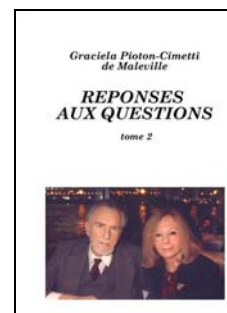


REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 2)

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

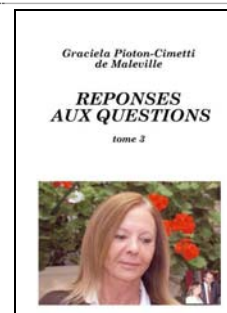
Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 2 reprend les thèmes des numéros de septembre 1998 (n° 46) à octobre 2002 (n° 80).

**REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 3)**

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

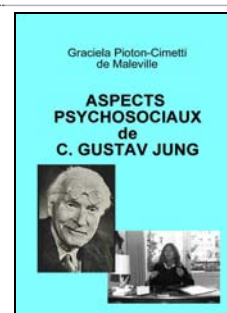
Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 3 reprend les thèmes des numéros de novembre 2002 (n° 81) à août-septembre 2008 (n° 120).

**ASPECTS PSYCHOSOCIAUX DE C. GUSTAV JUNG**

de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (30€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychanalyse)

Résumé : L'auteur nous invite à la découverte vivante de la psychologie de C. Gustav Jung dans la vie actuelle. Carl Gustav Jung est un médecin, psychiatre, psychologue et essayiste suisse né le 26 juillet 1875 à Kesswil, canton de Thurgovie, mort le 6 juin 1961 à Küsnacht, canton de Zurich, en Suisse alémanique. Fondateur du courant de la psychologie analytique, Jung a profondément marqué les sciences humaines au XXe siècle.

**CONTES DE MAREE HAUTE de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE**

Disponible à la vente (20€) auprès du secrétariat de l'association (06 86 93 91 83)

Résumé : Pourquoi les appeler *Contes de marée haute* ? Parce qu'ils sont nés au moment de la marée haute du désir. Ce désir qui est comme une lumière et se répète en forme de trajectoire placée entre la pulsion et le fantasme. Ce sont des contes nés de la dimension d'aimer, insérés dans des structures archétypiques, dans des paysages inconscients, toujours vivants, symboliques et inépuisables. Je ne sais pas qui est l'écrivain en moi. Toujours est-il que je suis en train de vivre ces contes. Les personnages n'ont pas envie de partir et je ne peux pas les chasser, car ce sont mes amis, mes guides, mes compagnons de route. J'écris ces lignes depuis le quatrième étage au 68 du boulevard de Courcelles tout en écoutant de la musique grégorienne. Cette histoire ne se terminera jamais. Il se trouve, régulièrement, un personnage nouveau qui émerge à l'horizon du désir et qui demande un espace, une parole. Puisse la marée haute l'engendrer...

**NICANOR ou « FRAGMENTS D'UNE LONGUE HISTOIRE VERS LA MAREE HAUTE DE LA VIE » de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE**Disponible à la vente (26€) auprès de l'association (06 86 93 91 83) et sur www.publibook.com

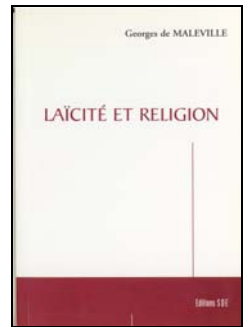
Résumé : "Les souvenirs arrivent et un goût de certitude, de compréhension effective reste en moi. Laura, Lila... La seule chose qu'elles eussent en commun était ce regard désespéré adressé aux autres afin de savoir si elles existaient. Lila à cause de sa surdité recherchait dans les regards des réponses. Laura recherchait la reconnaissance de son existence au travers d'un corps, habillé dans ses misères par les meilleurs couturiers du monde. Lila ne s'inquiéta jamais de l'impression que les autres pouvaient avoir d'elle. La seule chose qui pût l'intéresser, et qui l'intéresse encore est de garder sa dignité." Lila et Laura. "Je" et "Elle". Et, entre ces pôles, l'écriture balance, tangué, se faisant tour à tour chroniques et confessions, oscillant aussi entre le mondain et l'intime. Mouvements de va-et-vient, de ressac, qui emporte avec lui les catégories du vrai et du faux, du vécu et du fantasmé, pour créer une œuvre labyrinthique. Un roman-dédale aux sables (é)mouvants, qui relate une double destinée féminine avec, pour toile de fond, les bouleversements historiques mondiaux.



LAÏCITE ET RELIGION de Georges de MALEVILLE

Disponible à la vente (15€) auprès du secrétariat de l'association (06 86 93 91 83)

Résumé : Ce livre est né d'une constatation : celle dans le monde de l'Europe occidentale, et spécialement en France, où l'irréligion est omniprésente, et domine à ce point la culture que toute manifestation de foi religieuse apparaît comme incongrue, bizarre, voire franchement suspecte. Il n'en a pas toujours été ainsi. Le phénomène, au contraire, est relativement récent et remonte au plus à un siècle et demi. Comment en est-on arrivé là, à partir d'une « chrétienté » où les Papes déposaient rois et empereurs à leur guise ? A qui incombe la responsabilité de cet agnosticisme total ? Et surtout quel est son avenir ? Va-t-on assister durablement à l'instauration d'une nouvelle ère, où la religion comptera pour rien dans la société ? Ce livre ne prétend pas apporter de solutions tranchées, tout au plus indique-t-il des voies de recherche. Mais les questions, elles, sont franchement posées, et elles demeurent.

**Bon de commande**

à retourner au secrétariat de l'association SOS Psychologue
84, rue Michel-Ange 75016 Paris - Tél : 06.86.93.91.83 - 01.47.43.01.12

M. Mme, Mlle _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email _____

Ouvrages commandés

Réponses aux questions (tome 1) de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Réponses aux questions (tome 2) de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Réponses aux questions (tome 3) de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Aspects Psychosociaux de C. G. Jung de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 30 €

Contes de Marée Haute de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Nicanor de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 26 €

Laïcité et religion de Georges de Maleville _____ 15 €

Mode de paiement

Montant total de la commande (€) : _____ (hors frais de port)

Espèces : par chèque :

Date : _____ Signature : _____

AVIS AUX LECTEURS

L'équipe de SOS Psychologue est prête à recevoir toutes vos réactions à ce numéro ainsi que vos suggestions ou même des articles pour le thème du prochain numéro :

« La ruine - la ruina »

Vos remarques sont précieuses pour être plus à l'écoute de vos interrogations et tenter de mieux y répondre. Elles pourront être publiées ultérieurement, avec votre accord*.

Ce numéro, fidèle à l'esprit de l'association, a pour objectif de vous accompagner dans vos réflexions sous forme d'une information pratique et plus applicable que des discours théoriques. Nous espérons que vous trouverez dans la diversité des articles et des auteurs le style et le contenu auxquels vous serez le plus sensible.

L'équipe de SOS Psychologue

*: vous pouvez transmettre vos remarques et suggestions par écrit, par e-mail ou par téléphone (coordonnées ci-dessous)

STRUCTURE DE L'ASSOCIATION

Siège social :

84, rue Michel-Ange
75016 Paris

☎ 01 47 43 01 12 / 06 77 58 02 03 /
06 73 09 19 62 / 06 86 93 91 83
email : sospsy@sos-psychologue.com

Présidente :

Graciela PIOTON-CIMETTI de
MALEVILLE

Docteur en psychologie clinique
Psychanalyste, sociologue et sophrologue
Chevalier de la Légion d'honneur
Site personnel : www.pioton-cimetti.com

Vice-président :

† Georges de MALEVILLE
Avocat à la cour

Secrétaire général et Trésorier

Hervé BERNARD
Ancien élève de l'École polytechnique
Psychologue en formation

Relations publiques

Hervé BERNARD

Réponse clinique

Graciela PIOTON-CIMETTI
Hervé BERNARD

Webmaster (site Internet) :

Jacques PIOTON Diplomate

Recherche et investigation

Graciela PIOTON-CIMETTI
Philippe DELAGNEAU Ingénieur

Traduction français/espagnol

Gabriela TREJO

Comité de rédaction :

Graciela PIOTON-CIMETTI

BUT DE L'ASSOCIATION

Créée en août 1989, S.O.S. PSYCHOLOGUE est une association régie par la loi de 1901. C'est une association bénévole animée par une équipe de spécialistes qui vise à apporter aux personnes une réponse ponctuelle à leurs difficultés d'angoisse, d'anxiété, de relation ou de comportement.

Les intéressé(e)s peuvent alors contacter l'Association lors des permanences téléphoniques pour un rendez-vous pour une consultation gratuite d'orientation.

– répondeur tous les jours –

☎ 01 47 43 01 12

**Demande de rendez-vous /
réponse téléphonique aux :**

06 77 58 02 03

06 73 09 19 62

06 86 93 91 83

01 47 43 01 12



Vous pouvez consulter notre site
et la lettre bimestrielle
sur *Internet* :

<http://www.sos-psychologue.com>

ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION

L'Association organise des soirées à thème pour mieux faire connaître la psychologie et l'aide qu'elle peut apporter dans la connaissance et la compréhension de soi-même. Parmi les thèmes envisagés : l'analyse des rêves, la sophrologie, le psychodrame.

D'autre part, un travail analytique sur des problèmes quotidiens ou bien des questions générales peuvent être proposés et chacun apporte son témoignage. Il est également possible de définir un thème de travail en fonction de la demande de nos adhérents.

AGENDA

Prochaines réunions de groupe chez le
Dr Pionon-Cimetti au siège social

Mercredi 29 septembre 2021

Mercredi 27 octobre 2021

Mercredi 24 novembre 2021

à 20h30

Réservation obligatoire 3 jours à l'avance
par téléphone : 01.47.43.01.12,
06.86.93.91.83 ou 06.77.58.02.03

• en indiquant le nombre et les noms
des participants

• se renseigner sur le code d'accès

Direction de la Publication -

Rédactrice en chef :

Graciela Pionon-Cimetti de Maleville