

IMPLICAÇÕES PSICOFENOMENOLÓGICAS DE UMA
POSIÇÃO “META” SOBRE AS SIMBOLIZAÇÕES
DERIVADAS DA TENDÊNCIA ACTUALIZANTE
IMPLICATIONS PSYCHOPHENOMENOLOGIQUES D’UNE
POSITION «META» SUR LES SYMBOLISATIONS
ISSUES DE LA TENDANCE ACTUALISANTE

TRADUÇÃO DE RUTE BRITES



Gérard Mercier

Resumo: Utilizando um meio experimental “denominado posição meta”, foi-me possível observar que a reformulação da Tendência Actualizante favorece a conceptualização, no estágio seguinte, das variações de ritmo e a emergência de operações meta-cognitivas de auto-referenciação. Estas são acompanhadas de uma linguagem interna rica cujas inflexões são de uma natureza empática. A “posição meta” parece ainda reproduzir as condições e a textura relacional da relação teapeuta-cliente, apoiando-se fortemente no referente corporal. Finalmente, contribui para a conceptualização das etapas que temporalizam a tendência actualizante.

Palavras-Chave: Experiência, reflectividade, conceitos, conceptualização, auto-organização, tendência actualizante, posição meta, atitudes metacognitivas, ritmo, consciência.

Summary: Using experimental means called «meta position», I managed to notice that the actualisation process reflection favours the conceptualisation in the after stage of rhythm variations and the emergence of meta-cognitive auto-referenciation operations. The latter are accompanied with a rich internal language which inflexions are of an empathical nature. Also, the “meta position” seems to reproduce the conditions and the relational texture of the therapist-client relationship, leaning heavily on the body referent. Finally, it contributes to the conceptualisation of stages that temporalize the actualising tendency.

Key words: Experience, reflexivity, concepts, conceptualisation, auto-organisation, actualising tendency, meta position, reflection, meta cognitive attitudes, rhythm, conscience.

Résumé: Au moyen d’un dispositif expérimental, appelé «position méta», j’ai pu observer que le réfléchissement du processus d’actualisation favorise la conceptualisation, dans l’après coup, de variations de rythmes et l’émergence d’opérations métacognitives d’autoréférenciation.

Celles-ci sont accompagnées par un riche langage intérieur dont les inflexions sont de nature empathique. La «position méta» semble ainsi reproduire «per se» les conditions et la texture relationnelle de la relation thérapeute-client, en s’appuyant fortement sur le référent corporel.

Enfin, elle contribue à la conceptualisation d’étapes temporalisant la tendance actualisante.

Mots clés: Expérience, réflexivité, concepts, conceptualisation, auto-organisation, tendance actualisante, position méta, réfléchissement, attitudes méta-cognitives, rythme, conscience.

Introdução

Esta investigação é indissociável da minha história pessoal. Ela ocupa um lugar de convergência entre o meu percurso universitário, no domínio da psicologia do desenvolvimento, e a minha actividade de psicoterapeuta na Abordagem Centrada na Pessoa. Ela persegue o meu objectivo, já iniciado num artigo precedente¹, de construir uma ponte entre a epistemologia piagetiana e rogeriana.

Esta investigação vira-se também para o cliente. Os seus objectivos e as suas etapas servem-lhe para efectuar um retorno ao seu próprio movimento. Enfim, situa-se no extremo do vector da vida que se manifesta na e pela relação.

Há muito tempo, a substância da experiência foi indescritível para mim, para além de conter os instrumentos de compreensão que concebi durante os meus estudos. Este trabalho inscreve-se numa continuidade, animado por uma vontade de unificar.

Durante a minha investigação anterior, eu tentei dar conta daquilo que provoca a reflectividade, no quadro da relação terapêutica. Escrevi, então: “que era possível, através de exemplos clínicos, descrever os efeitos da reflectividade sobre o movimento mesmo da vida”, concluindo que “através da expressão do cliente, a tendência actualizante gerava os esquemas representativos de um nível crescente de complexidade, levando a conceptualizar o movimento de vida, vivendo-se e conhecendo-se.”² (Mercier, G., 2004, p. 15).

A conceptualização, uma das suas manifestações, é compreendida no sentido “da identificação dos objectos, da suas propriedades e das suas relações. Quer estes objectos sejam directamente acessíveis à percepção, ou totalmente construídos pelo sujeito.” (Vergnaud, 2004, p. 4).

Pude verificar, e é daí que agora parto, que ela está subjacente à condução de conhecimento da experiência e da sua produção. Assim, o esquema, que aqui é o limite, é constitutivo do *Self* que Rogers definiu “de uma forma restrita, nomeadamente, a consciência de ser, de funcionar” (Rogers, 2002, p. 498), ou seja,

I – Introduction

Cette recherche reste indissociable de mon histoire personnelle. Elle dessine un lieu de convergence entre mon parcours universitaire dans le domaine de la psychologie du développement et mon activité de psychothérapeute dans l’Approche centrée sur la Personne. Elle poursuit mon entreprise, déjà commencée lors d’un précédent article¹, de contruire un pont entre l’épistémologie Piagétienne et Rogérienne.

Elle est aussi tournée vers le client. Ses objectifs et ses étapes lui servant à effectuer un retour sur son propre mouvement.

Enfin, elle se situe à la pointe du vecteur de vie qui se manifeste dans et par la relation.

Longtemps, la substance de l’expérience fut pour moi indescrivable, hors de portée des instruments de compréhension que je conçus durant mes études. Ce travail s’inscrit dans une continuité, animé d’une volonté d’unifier.

Au cours de ma dernière recherche, j’avais tenté de rendre compte de ce que provoque la réflexivité dans le cadre de la relation thérapeutique. J’écrivais alors (G. Mercier, 2004, article cité, version française, p. 15) «*qu’il était possible, au travers d’exemples cliniques, de décrire les effets de la réflexivité sur le mouvement même de vie*», concluant que «*au travers de l’expression de la cliente, la tendance actualisante générerait des schémas² représentatifs d’un niveau de complexité croissante l’amenant à conceptualiser le mouvement de vie, se vivant et se connaissant*».

La conceptualisation, une de ses manifestations, est à comprendre au sens «d’identification des objets, de leurs propriétés et de leurs relations. Que ces objets soient directement accessibles à la perception, ou totalement construits par le sujet» (G. Vergnaud, p. 4, réf. citée).

J’avais pu vérifier, et c’est de là qu’ici je repars, qu’elle est sous-jacente à la conduite de connaissance de l’expérience et de sa production. En cela, le schème, qui en est le canevas, est constitutif du *Self* que Rogers définit «in a more restricted sense, namely, the awareness of being, of functioning» (Rogers, 2002 *Client Centered Therapy*, p. 498, édition Constable, London).

1 “Tendance actualisante et organisations de l’action”, in *Person* (2), 2004, pp.91-101, sob o título «*Aktualisierungstendenz und handlungsorganisation*».

2 O esquema é “uma forma invariante de organização da actividade e da condução para uma classe de situações dadas. (G. Vergnaud, 2002, p. 2, in *La conceptualisation, clef de voûte des rapports entre pratique et théorie*). A representação é «a formação em pensamento de objectos, propriedades, relações, transformações, circunstâncias e condições” (G. Vergnaud, p. 4, cit. em www.eduscol.education.fr).

1 «Tendance actualisante et organisation de l’action», p. 1 à p. 17, paru dans *Person* (2), 2004, pp. 91 – 101 sous le titre *Aktualisierungstendenz und handlungsorganisation*.

2 2 – Le schème est «une forme invariante d’organisation de l’activité et de la conduite pour une classe de situations données. (G. Vergnaud, 2002, p. 2, in *La conceptualisation, clef de voûte des rapports entre pratique et théorie*). La représentation est « la formation en pensée d’objets, de propriétés, relations, transformations, circonstances et conditions» (G. Vergnaud, réf. citées p. 4, consulté sur: www.eduscol.education.fr).

a simbolização e a consciência que a pessoa tem da sua experiência.

Esta investigação será sustentada pela ideia de que a conceptualização, a partir dos objectos de pensamento que a pessoa constrói a partir das suas experiências, é a manifestação e o prolongamento da auto-organização biológica, no plano da consciência e do pensamento reflexivo.

De uma forma mais geral, o simbólico é o produto da tendência actualizante no plano consciente. A convergência entre a psicologia piagetiana e a epistemologia de Rogers pode ajudar a reintegrar a cognição no seio do vivido. Porque não existe psicologia sem sujeito. Sem desagradar os cognitivistas norte-americanos, isto é fonte dessa ideia, por equilíbrio e implicação significativa, numa etapa onde uma pessoa coloca à distância, modela conscientemente a “matéria primária” do vivido em formas comunicáveis.

Propus-me estudar como é que a conceptualização facilita o “dar forma”, a delimitação de propriedades, de ritmos emergentes que pontuam o reflexo progressivo da tendência actualizante.

Posição do Problema

Frequentemente, coloca-se-me uma questão quando me encontro com uma pessoa, no quadro de uma relação terapêutica.

Neste momento, ela exprime-se assim, e o que se forma no plano da consciência, em palavras, imagens, escritos, será o reflexo do que a pessoa está a viver?

Mais especificamente, explico-o - esse conjunto de conceitos linguísticos nascidos do fluxo da representação - será a forma que a tendência actualizante toma para se dizer, se observar e se transmitir, da qual eu capto, através da relação, a expressão socializada?

Esta questão, nunca respondida, constitui o núcleo e a própria essência do que dá sentido e articula em mim-mesmo, a minha posição de investigador e a minha prática de terapeuta.

Daí a minha hipótese. **Que influências uma “posição meta”³ - variável independente - incitando ao reflexo do processo de actualização - variável**

3 Do grego “meta” que exprime a sucessão, a mudança. “Significa o que ultrapassa, engloba, o que está ao lado” (dicionário Le Robert). A posição meta é a posição do observador que toma conta alternadamente, do outro, de si-mesmo e da relação. Supõe um retrocesso que permita perceber a relação que existe entre si-mesmo e os outros. Contudo, não se trata aqui de provocar qualquer dissociação congelante do movimento de vida numa posição fechada, baluarte do mental. É, pelo contrário, permitir alcançar o processo, para além disso, sem parar a imagem.

C’est à dire la symbolisation et la conscience que la personne a de son expérience.

Cette recherche sera sous-tendue par l’idée selon laquelle la conceptualisation, de par les objets de pensée que la personne construit à partir de ses expériences, est la manifestation et le prolongement de l’auto-organisation biologique sur le plan de la conscience et de la pensée réflexive.

Plus généralement, le symbolique est le produit de la tendance actualisante au plan conscient.

La convergence entre la psychologie piagétienne et l’épistémologie de Rogers peut aider à réintégrer la cognition au sein du vécu. Car il n’y a pas de psychologie sans sujet. N’en déplaise aux cognitivistes nord-américains, celui-ci est source de celle-là, par équilibrage et implication significative, à une étape où la personne met à distance, modélise consciemment «la matière première» du vécu en formes communicables.

Je me suis proposé d’étudier comment la conceptualisation facilite la mise en forme, la délimitation de propriétés, de rythmes émergents qui ponctuent le réfléchissement progressif de la tendance actualisante.

II – Position du Problème

Souvent se fait jour une question quand je rencontre une personne dans le cadre d’une relation thérapeutique.

En ce moment, elle s’exprime ainsi, ce qui se forme sur le plan de la conscience par des mots, des images, des écrits, est-il le reflet de ce que la personne est en train de vivre?

Plus finement, l’explicite - cet ensemble de concepts langagiers nés du flux de la représentation - est-il la forme que prend, pour se dire, se regarder et se transmettre, la tendance actualisante, dont je recueille, au travers de la relation, l’expression socialisée?

Cette question, jamais épuisée, constitue le coeur et l’essence même de ce qui donne sens et articule en moi-même, ma position de chercheur et ma pratique de thérapeute.

De là mon hypothèse. **Quelles influences, une «position méta»³ - variable indépendante - incitant au réfléchissement du processus d’actualisation**

3 Du grec «méta» exprimant la succession, le changement «Signifie ce qui dépasse, englobe, ce qui est à côté» (dictionnaire Le Robert). La position méta, c’est la position de l’observateur, qui tient compte à la fois de l’autre, de lui-même et de la relation. Elle suppose un recul permettant de percevoir la relation qui existe entre soi-même et les autres. Cependant, il ne s’agit pas ici de provoquer une quelconque dissociação figeant le mouvement de vie en une position rétrécie, citadelle du mental. C’est au contraire promouvoir la poursuite du processus, ailleurs, sans arrêt sur image.

dependente – pode ter na sua organização, nos seus fluxos e nas suas fases, lidas através das formas que a conceptualização toma? A “posição meta” favorece o reflexo do processo, constituindo o estudo da sua estruturação consciente o objecto deste artigo.

O Reflexo da Experiência: Perspectivas Psicofenomenológicas

A tomada de consciência é uma conduta completa, pois essa acção não é automática. Provocá-la, por uma “posição meta”, ou pelo menos favorecer o seu início, sustentará a parte metodológica da minha investigação.

Segundo Vermersch, este passo “valoriza a distinção entre actividade reflectida e actividade reflexivante”. A primeira assenta sobre os dados já conscientizados, é uma “reflexão sobre”, é grandemente sinónimo do sentido banal do termo “reflectir”, tomar para objecto de pensamento outros pensamentos (então já disponíveis). A segunda, pelo contrário, é no sentido de Piaget (1977) “reflexivante”, ou seja, passagem do vivido em acto ao plano da representação desse vivido, o que permite a possibilidade de o exprimir, sendo “reflexo de” (Vermersch, 2000). Eu sublinhei que a actividade “reflexivante” adquire imensas possibilidades, ela “sonoriza” e vem sustentar o fluxo da experiência subjectiva. Dá corpo às ferramentas que a tornam explícita: linguagem, gestos, mimos, coreografia, escritos, etc.

Um dos pontos importantes a sublinhar é que este ponto de vista, em termos da tomada de consciência, define um inconsciente particular que não necessita, para ser concebido, da hipótese própria da teoria freudiana; “este inconsciente”, afirma Vermersch, “ou, de maneira mais descritiva, este não-consciente define-se pelo facto de corresponder aos conhecimentos pré-reflectidos, ou seja, aos conhecimentos que o sujeito possui já sob uma forma não conceptualizada, não simbolizada, anterior, então, à transformação que caracteriza a tomada de consciência (Vermersch, 2000, p. 76).

É a distinção entre abstracção reflexivante e abstracção reflectida; a primeira alimenta-se ao nível do vivido e produz objectos de pensamento mais ou menos conceptualizados, mais ou menos tematizados (isto é, inscrito num discurso) e a segunda “opera a

– variable dépendante – peut-elle avoir sur son organisation, ses flux et ses phases, lues au travers les formes que prend la conceptualisation? La «position méta» favoriserait le réfléchissement du processus, l’étude de sa structuration consciente faisant l’objet de cet article.

III – Le Réfléchissement de l’expérience ; Perspectives Psychophenomenologiques

La prise de conscience est une conduite à part entière, car sa mise en oeuvre n’est pas automatique. La provoquer, par une position méta, ou tout au moins en favoriser le déclenchement, nourrira la partie méthodologie de ma recherche.

Cette démarche dit Vermersch (2000, p. 5, in *Pour une psychologie phénoménologique*⁴ met en valeur la distinction entre activité réfléchie et activité réfléchissante. La première porte sur des données déjà conscientisées, elle est une «réflexion sur», elle est largement synonyme du sens banal du terme réfléchir, prendre pour objet de pensée d’autres pensées (donc déjà disponibles). La seconde, au contraire, est au sens de Piaget (1977) «réfléchissement», c’est à dire passage du vécu en acte au plan de la représentation de ce vécu, préalable à la possibilité de l’exprimer, elles est «réflexion de» (Vermersch, 2000). Je remarquerai que l’activité réfléchissante acquiert d’immenses possibilités, elle «sonorise» et vient sous-titrer le flux de l’expérience subjective. Elle thématise les outils la rendant explicite : langage, gestes, mimes, chorégraphie, écriture, etc.

Un des points importants à souligner est que ce point de vue, en termes de prise de conscience définit un inconscient particulier qui n’a pas besoin, pour être conçu, de l’hypothèse propre à la démarche freudienne « cet inconscient, dit Vermersch ou de manière plus descriptive, ce non-conscient, se définit par le fait qu’il correspond à des connaissances pré-réfléchies, c’est à dire des connaissances que le sujet possède déjà sous une forme non conceptualisée, non symbolisée, donc antérieure à la transformation qui caractérise la prise de conscience » (Vermersch, 2000, p. 76)

C’est la distinction entre abstraction réfléchissante et abstraction réfléchie ; la première s’alimente au niveau du vécu et produit des objets de pensée plus ou moins conceptualisés, plus ou moins thématisés (c’est à dire inscrits dans un discours) et la seconde

4 In : www.es-conseil.fr

partir do produto desta primeira actividade”⁴ (Vermersch, 2000, p. 79).

O autor mais lúcido sobre esta forma de se relacionar com si-mesmo é Husserl. O seu principal contributo, que me interessa aqui, é uma pragmática metodológica de estudo e de descrição do vivido. A fenomenologia de Husserl⁵, de facto, constitui quase o único contributo científico sobre a questão da actividade reflexiva a partir do ponto de vista da primeira pessoa. Para o fazer, ele mobiliza principalmente a retrospecção.

Eu posso, diria ele, à partida, voltar-me para o que foi vivido, relacionar-me com o meu próprio vivido; cada um de nós está equipado para verificar toda a proposição que se relaciona com a sua experiência humana.

É este equipamento, feito de distanciação, de linguagem interior, de estruturas diferidas, que eu me proponho estudar, “esta interiorização da acção conduzida por ela mesmo, no plano da acção reflectida, a uma consciência dos problemas a resolver, e daí à dos meios cognitivos (e já não materiais) empregues para os resolver” (Piaget, 1974, p. 265).

Esta actividade dispõe de uma nova temporalidade, muito mais lenta do que o desenrolar da acção em si mesma e, por isso, vai exigir uma actividade verdadeiramente nova na qual eu não poderia fazer nada senão aplicar-me a colocar por palavras a minha experiência.

Esta temporalidade diferente, tecida através da descontinuidade das palavras cognitivas formadas, configura, ao nível reflectido, os territórios e os reflexos do fluxo de vida. Será aqui uma questão de descrição por meio de instrumentos de mediação entre a consciência e a experiência; a “posição meta” favorece a instalação. Dito de outra forma, o movimento de actualização pode tornar-se ele mesmo, por abstracção reflexivante, mais reflectido, isto é, “objecto” de conhecimento. O colocar em perspectiva, descrito pelos instrumentos da representação, será igualmente favorecido por este ponto de partida criador.

4 Para ilustrar isto através de uma metáfora: quando observo o céu, no cair na noite, digo: “é azul noite” (abstracção reflexivante: primeiro movimento). Depois, ao relatar a um amigo que não viu, eu poderei enunciar que “a propriedade do azul noite é de reflectir a passagem do dia, do crepúsculo peneirado à noite estrelada” (abstracção reflectida: segundo movimento).

5 Fenomenologia: “filosofia e atitude que rejeita toda a interpretação abstracta para se limitar à descrição da análise dos fenómenos únicos percebidos. É a ciência dos fenómenos, ou seja, do que aparece à experiência” (Husserl, 2005)

«opère à partir du produit de cette première activité⁵» (Vermersch, p. 79). L’auteur le plus lucide sur cette manière de se rapporter à soi-même est Husserl. Son apport principal, qui m’intéresse ici, est une pragmatique méthodologique d’étude et de description du vécu. La phénoménologie de Husserl⁶ en fait, constitue quasiment le seul apport scientifique sur la question de l’activité réflexive envisagée du point de vue en première personne. Pour ce faire, il mobilise principalement la retrospection.

Je peux, dira-t-il, dans l’après-coup, me tourner vers ce qui a été vécu, me rapporter à mon propre vécu ; chacun de nous est équipé pour vérifier toute proposition se rapportant à son expérience humaine.

C’est cet équipement, fait de distanciation, de langage intérieur, de structures différenciées, que je me propose d’étudier «cette intériorisation de l’action conduite par cela même, au plan de l’action réfléchie, à une conscience des problèmes à résoudre, et de là à celle des moyens cognitifs (et non plus matériels) employés pour les résoudre» (Piaget, 1974, p. 265).

Cette activité déploie une nouvelle temporalité, beaucoup plus lente que le déroulement de l’action elle-même, et de ce fait, va demander une activité véritablement nouvelle dans laquelle je ne pourrai rien faire d’autre que de m’appliquer à mettre en mots mon expérience.

Cette temporalité différente, tissée à travers la discontinuité des mots et le pointillé des codes écrits, serait propice à la retrospection. Celle-ci active les moyens cognitifs mettant en forme, configurant, au niveau réfléchi, les territoires et les reflets du flux de vie. Il sera donc question ici de description au moyen d’instruments de médiation entre la conscience et l’expérience ; la position méta en favorisant l’installation. Autrement dit, le mouvement d’actualisation peut devenir lui-même, par abstraction réfléchissante, puis réfléchie, «objet» de connaissance. La mise en perspective de l’expérience, décrite par les instruments de la représentation, serait également favorisée par cet après-coup créateur.

«La mise en forme de toute connaissance expérimentielle emprunte symboles, images, concepts,

5 Pour illustrer cela au moyen d’une métaphore : quand j’observe le ciel, à la tombée de la nuit, je dis: «c’est bleu nuit» (abstraction réfléchissante: 1^{er} mouvement). Puis, relaté à un ami non voyant, je pourrais énoncer que «la propriété du bleu nuit est de refléter le passage du jour, du crépuscule tamisé à la nuit étoilée» (abstraction réfléchie : 2^e mouvement)

6 Phénoménologie «philosophie et attitude qui écarte toute interprétation abstraite pour se limiter à la description de l’analyse des seuls phénomènes perçus. Elle est la science des phénomènes, c’est à dire de ce qui apparaît dans l’expérience» in : *article Husserl. Perso.wanadoo.fr*, p. 2.

“A tomada de forma de todo o conhecimento experiencial assume símbolos, imagens, conceitos, apoiando-se sobre o que já é. “A operação” de ajustamento entre o nível experiencial e o nível de simbolização no centro da pessoa é muito complexa” (Lamboy, 2003, p. 95).

Complexidade dupla, acrescentaria eu. Num primeiro nível, há reflexo do vivido singular num vivido representado. Este, o produto, torna-se objecto de conhecimento, construção consciente da experiência, na posição meta. Contribui para a elaboração de conhecimentos na pessoa a partir dos “pedaços escolhidos” que o pensamento escreve.

A alguns “a palavra necessita de os experienciar para tomar sentido e não se manter abstracção” (Lamboy, 2003, p. 197). Mas isto não é suficiente para compreender a construção destes conhecimentos. Há mais que uma concordância entre a sensação e a palavra, pois a conceptualização que resulta desta actividade reflectida é da maior importância. Não somente ela vai traduzir a explicitação da experiência, mas vai também comunicar consigo mesma, pela aparição de uma linguagem interior, como a definia Vigosky.

Assim, a fenomenologia, descritiva, abre sobre o aspecto operativo da tendência actualizante, no plano do pensamento. A conceptualização - no sentido da identificação de ritmos, posições, mudanças de nível - vai transformar a perspectiva que a pessoa tem sobre si mesma. É o prolongamento da tendência actualizante sobre o terreno da cognição.

“Posição Meta” e Construção de um Saber Sobre Si

Irei agora um pouco mais longe. Precisaré o sentido da “posição meta”, vista não apenas como variável independente facilitadora do reflexo do processo de vida, mas também como o aspecto exterior, comportamental, das atitudes metacognitivas que têm como “resultado” a explicitação do processo, em etapas, ritmos e velocidade sobre os quais é possível operar.

As atitudes metacognitivas de avaliação, regulação, autoreferenciação são então os elementos que operam desde, e no centro de posição distanciada.⁶

Vigosky concorda sobre a importância desta linguagem interior que acompanha a análise reflexiva do vivido. É “como um laboratório mental e íntimo, onde cada um de nós elabora uma palavra futura,

6 Ver o meu artigo precedente (p. 7) onde dei exemplos clínicos que ilustram a manifestação das actividades metacognitivas no decurso da conduta linguística da cliente.

en s'appuyant sur ce qui est déjà. « L'opération » d'ajustement entre le niveau expérientiel et le niveau de symbolisation au centre de la personne est fort complexe » (B. Lamboy, 2003, p. 195)⁷.

Complexité double, ajouterais-je. Selon un premier niveau, il y a réfléchissement du vécu singulier en un vécu représenté, celui-ci, le produit, devient objet de connaissance, construction consciente de l'expérience, en position méta. Elle contribue à l'élaboration de connaissances chez la personne à partir des « morceaux choisis » que la pensée écrit.

Certes, «le mot a besoin de l'experiencing pour prendre sens et ne pas demeurer abstraction» (B. Lamboy, p. 197). Mais ce n'est pas suffisant pour comprendre la construction de ces connaissances. Il y a plus qu'une concordance entre la sensation et le mot car la conceptualisation qui résulte de cette activité réfléchie est de la plus grande importance. Non seulement, elle va traduire le dépliement (explicitation) de l'expérience, mais elle va communiquer avec elle-même, par l'apparition d'un langage intérieur, comme le définit Vigosky.

Ainsi, la phénoménologie, de descriptive, ouvre sur l'aspect opératoire de la tendance actualisante sur le plan de la pensée. La conceptualisation, prise au sens d'identification de rythmes, de positions, de changements de niveau, va-t-elle transformer la perspective que la personne a sur elle-même. Elle est le prolongement de la tendance actualisante sur le terrain de la cognition.

IV – Position Meta et Construction d'un Savoir sur Soi

J'irai ici un peu plus loin. Je préciserai le sens de la position méta, vue non seulement comme variable indépendante facilitatrice du réfléchissement du processus de vie, mais aussi comme l'aspect extérieur, comportemental d'attitudes metacognitives ayant pour «résultat» l'explicitation du processus, en étapes, rythme et vitesse sur lesquels il est possible d'opérer.

Les attitudes metacognitives d'évaluation, de régulation, d'autoréférenciation, sont donc les éléments qui opèrent depuis, et au coeur de, le position distanciée⁸.

Vigosky accorde beaucoup d'importance à ce langage intérieur qui accompagne l'analyse réflexive du vécu. Il est «comme un laboratoire mental et intime, où chacun d'entre nous élabore une parole future, construit des plans d'action, écrit plusieurs hypothèses à propos

7 B. Lamboy, 2003, *Devenir qui je suis*, Desclée de Brouwer.

8 Voir mon article précédent, p. 7, où j'avais relevé des exemples cliniques illustrant la manifestation d'activités metacognitives au cours de conduites langagières de la cliente.

constrói planos de acção, escreve muitas hipóteses a propósito dos problemas que se lhe põem” (Delannoy & Passegau, 1992, p. 83).

A “posição meta” é uma atitude e uma actividade mental que nos permite perceber e compreender como exercemos o nosso pensamento. A tomada de distância tem por objectivo tornar explícito o que se mantém implícito, escondido e até então silencioso. Favorece, neste espaço existente entre a experiência e a sua simbolização, a actividade de um mediador – a escrita – que objectiva, no papel, a existência de uma linguagem interior, através da escrita de símbolos que fazem sentido e balizam, “após uma experiência de vida, tomar o hábito de parar para reflectir sobre o que se passou é simplesmente o exercício da meditação” (anónimo, 2005)⁷.

A influência da atitude reflexiva, na “posição meta”, é então, a minha linha de pesquisa.

A metacognição vai designar o conhecimento que o sujeito tem do seu próprio funcionamento. Segundo Nguyen-Xnan (1992), as experiências meta-cognitivas, “apesar de fenómenos conscientes constituem, no entanto, um domínio pouco explorado, sem dúvida porque fazem emergir os problemas ligados a uma definição operacional do nível de consciência que um indivíduo pode ter num dado momento”.

O que proponho não é outra coisa senão isto: criar a oportunidade de uma experiência metacognitiva (variável independente) que virá influenciar os modos de expressão da tendência actualizante. Estamos aqui no ponto de partida. Após o trabalho de conceptualização, instala-se a escrita, o formalismo, a arte. Há desenvolvimento graças ao que se passa quando a pessoa retorna, pela sua própria actividade mental, ao “conteúdo das suas experiências anteriores; emergem então novas interpretações e competências que orientam a sua actividade ulterior” (Vergnaud, 2004, p. 88).

Retornar ao conteúdo e à estrutura íntima do vivido introduz uma margem, um espaço de expressão, uma consciência “após”, que favorece a construção de competências que afinam a actualização de uma linguagem interior susceptível de ser depois escrita.

Paul Diel, por outro lado, coloca a hipótese de que o mundo interior pode ser conhecido de maneira científica e consciente. A sua porta de acesso será a conceptualização que mantém diversas traduções.

Veja-se o que Diel escreve: “o progresso não vem do exterior, pelas ideologias, mas é o espírito único do Homem que pode fazer evoluir a vida, pelo

des problèmes qui lui sont posés» (Delannoy C. et Passegau J.-Cl., 1992⁹, p. 83).

La position méta est une attitude et une activité mentale qui nous permet de percevoir et de comprendre comment nous exerçons notre pensée. La prise de distance a pour objectif de rendre explicite ce qui demeure implicite, enroulé, déjà là et silencieux. Elle favorise, dans cet espace existant entre l’expérience et sa symbolisation, l’activité d’un médiateur – l’écriture – qui objective sur le papier l’existence d’un langage intérieur via la traçage de symboles faisant sens et balisage, « après une expérience de vie, prendre l’habitude de s’arrêter pour réfléchir à ce qui s’est passé, c’est tout simplement l’exercice de la méditation » (article non signé, 2005, p. 5¹⁰)

L’influence de l’attitude réflexive, en position méta, pose ainsi ma ligne de recherche.

La métacognition va désigner la connaissance qu’à le sujet de son propre fonctionnement. Selon A. Nguyen-Xnan (1992), les expériences méta cognitives «en tant que phénomènes conscients, constituent cependant un domaine peu exploré, sans doute parce qu’il soulève des problèmes liés à une définition opérationnelle du degré de conscience qu’un individu peut avoir à un moment donné»¹¹.

Ce que je propose n’est pas autre chose que cela : créer l’opportunité d’une expérience métacognitive (variable indépendante) venant influencer sur les modes d’expression de la tendance actualisante. Nous sommes ici dans un après-coup. Après un travail de conceptualisation, s’installe l’écriture, le formalisme, l’art. Il y a développement grâce à ce qui se passe quand la personne revient, par sa propre activité mentale, sur le «contenu de ses expériences antérieures ; émergent alors des interprétations et compétences nouvelles qui orientent son activité ultérieure» (Vergnaud, 2004, p. 88¹²).

Revenir sur le contenu et la structure intime du vécu introduit une marge, un espace d’expression, une «conscience après», favorisant la construction de compétences qui affinent l’actualisation d’un langage intérieur susceptible d’être ensuite écrit.

Paul Diel d’ailleurs, pose l’hypothèse que le monde intérieur peut être connu d’une manière scientifique et consciente. Sa porte d’accès serait la conceptualisation en assurant les diverses traductions.

9 Delannoy C. et Passegau J.-Cl., 1992, *Traité de psychologie cognitive*, Hachette.

10 In : www.ulg.ac.be

11 In *Traité de psychologie cognitive*, p. 214, réf.citée.

12 G. Vergnaud, 2004, *Lev Vigostky pédagogue et penseur de notre temps*, Hachette.

7 “Metacognição e transferência”, in www.ulg.ac.be

conhecimento cada vez mais científico e consciente do mundo interior”. (Diel, 2005, p.2).

O registo da conceptualização concerne todo o leque de “contas devolvidas” socializadas de fenómenos relativos à textura da experiência.

Orientações Metodológicas

A minha preocupação é estabelecer uma convergência fértil entre, por um lado, a psicofenomenologia e a epistemologia rogeriana – numa relação de familiaridade com os trabalhos de Gendlin (1984 *et al*) e, por outro lado, a epistemologia construtivista piagetiana, principalmente os trabalhos sobre a tomada de consciência (Piaget, 1974) continuados por Vermersch e Coll (1989 e seguintes) e sobre a conceptualização (Vergnaud, 1985 *et al*).

Trata-se aqui de estudar a evolução de conhecimentos que se formam a partir de uma posição temporal, perceptiva e cognitiva, situada no ponto de partida, por relação à sessão de terapia (estes conhecimentos relevam de produções que se organizam no quadro de uma posição dita “meta”). São simbolizações derivadas das manifestações da tendência actualizante no plano da consciência⁸.

O meu trabalho consiste em promover o reflexo da tendência actualizante em fluxos, temporalidades, ritmos e movimentos que se exprimem em símbolos e conceitos organizadores de presentificação.

Descrever o que esta posição promove é observar as transformações de estados, revelar as operações operadas, observar as relações e os sublinhados semânticos emergentes (acelerações e aprofundamentos de ritmos e de frequências), consecutivamente a uma temporalidade revelada.

Por presentificação, entendo a aparição de uma definição mais elevada de propriedades que se aplicam ao espaço, ao tempo e sobretudo ao ritmo pessoal percebido e representado.

A leitura far-se-á a partir do que a pessoa descreve, pois convém não “endurecer” demais a aparelhagem, com o risco de proceder a interpretações redutoras, e demasiado filtradas, do que aflora.

As variáveis independentes são as variações percebidas e expressas pela pessoa consecutivamente à sessão: forma, ritmo, intensidade, variedades da simbolização.

Trata-se de um estudo de carácter experimental, com vários casos: nove pessoas foram contactadas e reconheceram ter um interesse pessoal em participar nesta investigação. Estas não responderam a uma orientação diferencial, onde o meio social, o sexo, a

8 Consciência “após”, ou seja, consecutiva à sessão.

Voici ce que Diel écrit : «Le progrès ne vient pas de l’extérieur, par les idéologies, mais que seul l’esprit de l’homme, peut faire évoluer la vie, par la connaissance de plus en plus scientifique et consciente du monde intérieur»¹³.

Le registre de la conceptualisation concerne toute l’étendue des « comptes rendus » socialisés de phénomènes relatifs à la texture de l’expérience.

V – Orientations Methodologiques

Ma préoccupation est d’établir une convergence fertile entre, d’une part, la psychophénoménologie et l’épistémologie rogerienne – en rapport de cousinage avec les travaux de Gendlin (1984 et suivant) et d’autre part, l’épistémologie constructiviste piagétienne, notamment les travaux sur la prise de conscience (Piaget, 1974) continués par Vermersch et Coll (1989 et suivant) et sur la conceptualisation (Vergnaud, 1985 et suivant).

Il s’agit ici d’étudier l’évolution de connaissances se formant à partir d’une position temporelle, perceptuelle et cognitive, située dans l’après-coup, par rapport à la séance de thérapie (ces connaissances relèvent de productions qui s’organisent dans le cadre d’une position dite «méta»). Elles sont des symbolisations issues des manifestations de la tendance actualisante sur le plan de la conscience¹⁴.

Mon entreprise consiste à promouvoir le réfléchissement de la tendance actualisante en flux, temporalités, rythmes et mouvements s’exprimant en symboles et concepts organisateurs de présentification.

Décrire ce que cette position déclenche, c’est regarder des transformations d’états, déceler des opérations mises en oeuvre, observer des mises en relation et des sur-lignages sémantiques émergents (accélérações et approfondissements de rythmes et de fréquences), consecutivement à une temporalité décalée.

Par présentification, j’entends apparition d’une plus haute définition de propriétés ayant trait à l’espace, au temps et surtout au rythme personnel perçu et représenté.

La lecture se fera à partir de ce que la personne décrit, car il convient de ne pas trop «durcir» l’appareillage, au risque de procéder à des interprétations réductrices, et par trop filtrées, de ce qui affleure.

Les variables indépendantes sont la position méta et le recours à l’écrit, sources d’auto-évaluations provoquées.

13 In Paul Diel *Philosophie de la psychologie*, p. 2, consulté sur : www.news.taovillage.com

14 Conscience après, ou dite consécutive à la séance.

idade seriam retidos. A minha posição é claramente clínica (cada pessoa é considerada nela-mesma) e transversal (cada um dos nove clientes situa-se em momentos diferentes da terapia, mas nenhum está no início do processo, tendo no mínimo seis meses).

A posição meta subdivide-se em três níveis de solicitação.

O primeiro relaciona-se com um estado, com um resultado atingido e sentido consecutivamente à sessão. Evidentemente, não se trata de suspender o movimento de vida numa declaração artificial e arbitrária. A questão é proposta a fim de facilitar a conceptualização de uma diferença de intensidade.

O segundo nível suscitará o reflexo dos meios cognitivos que a pessoa utiliza para conhecer e apreender as propriedades da sua própria posição e movimento.

O terceiro nível desvelará a explicitação das etapas e fases que caracterizam o processo terapêutico.

Uma quarta variável favorece a expressão dos efeitos produzidos – uma semana depois – pelo questionamento dos três primeiros.

Apresentação do protocolo

Convido-o a observar o que viveu e sentiu após a sua sessão.

- 1 - Como é que descreve, de forma simples, o estado e o resultado atingido e sentido?
- 2 - Que acções e operações utiliza para conhecer esse estado e o observar?
- 3 - Que pode dizer das etapas, dos subobjectivos e objectivos próprios do movimento percorrido?

4ª Questão: (Uma semana depois):

Que pode dizer da influência eventual que pode ter tido este questionário sobre o seu movimento pessoal? Que propriedade(s), direcção(ões), etc., teria antes? Agora?

NOTA: Proponho-lhe que responda por escrito, em papel, a estas solicitações e questões, sem limites de forma e de tamanho para as respostas; agradeço-lhe a sua participação nesta investigação em que o anonimato é garantido. Os seus resultados ser-lhe-ão devolvidos, a seu pedido.

Les variables dépendantes sont les variations perçues et exprimées par la personne consécutivement à la séance : forme, rythme, intensité, variétés de la symbolisation.

Il s'agit d'une étude à caractère expérimental de plusieurs cas : 9 personnes ont été sollicitées et ont reconnu un intérêt personnel à participer à cette recherche. Celle-ci ne répond pas à une orientation différentielle, où le milieu social, le sexe, l'âge seraient retenus. Ma position est clairement clinique (chaque personne est considérée en elle-même) et transversale (chacun des 9 clients se situe à des moments différents de la thérapie, mais aucun n'est au début du travail, avec au minimum de 6 mois).

La position méta se subdivise en 3 niveaux de sollicitation.

Le premier se rapporte à un état, à un résultat atteint et ressenti consécutivement à la séance. Bien évidemment, il ne s'agit pas de suspendre le mouvement de vie en un constat artificiel et arbitraire. La question est proposée afin de faciliter la conceptualisation d'une différence d'intensité.

Le second niveau suscitera le réfléchissement des moyens cognitifs que la personne utilise pour connaître et appréhender les propriétés de sa position et de son mouvement propres.

Le troisième niveau déclenchera l'explicitation des étapes et phases caractérisant le processus thérapeutique.

Une quatrième variable favorisera l'expression des effets produits – une semaine après – par le questionnement rassemblant les trois premières.

Présentation du protocole

Je vous invite à observer ce que vous vivez et ressentez suite à votre séance

- 1 – Comment pouvez-vous simplement en décrire l'état et le résultat atteint et ressenti ?
- 2 – Quelles actions et opérations utilisez-vous pour connaître cet état et l'observer ?
- 3 – Que pouvez-vous dire des étapes, des sous buts et buts propres au mouvement parcouru ? (tant en vous – en interne, qu'à l'extérieur)

4^e question : (1 semaine après)

Que pouvez-vous dire de l'éventuelle influence qu'aurait pu avoir ce questionnaire sur votre mouvement personnel ? Quelle(s) propriété(s), direction(s), etc., avait-il avant ? Maintenant ?

1 - Extractos de protocolos derivados das respostas escritas à questão 1

Fr.: “O sentido é variável entre dor/tristeza que vai acabar de se exprimir e calma interior adequada.”

Ma. L. : “Logo após o fim, eu recordo-me do que se passou e algumas fases voltaram-se-me. A última vez tive a impressão de que tinha adquirido qualquer coisa, como se no presente eu pudesse pensar de forma diferente. Como se se tivesse feito um clic, como se um fecho se tivesse aberto (...) Por vezes, tentando voltar atrás, recuperar o *clic*, já não conseguia. É tudo.”

Chr.: “Eu sinto-me a mim – completa – inteira – corpo e espírito ligados – sem uma zona do corpo que chora mais que outra, sem pensamento constantemente parasita – *Voilà*, eu sinto, eu vivo no meu corpo no instante presente.”

Kr.: “Espantosamente, no fim de cada sessão, sinto-me quase serena. Com efeito, entre cada encontro, o trabalho continua para mim, se bem que quando um encontro se aproxima, estou cheia de questões, de dúvidas, de raivas, de angústias, de satisfação pelo caminho percorrido, de decepções em relação as meus “retrocessos”, o todo estreitamente imbricado (...) ao colocar em ordem as nossas ideias e através das nossas mudanças, a continuação não é pacífica... antes de iniciar um novo questionamento acompanhado de dúvidas, raivas... então eu falava mais alto! Ao escrever estas linhas, eu percebo, ou melhor, “eu tomo consciência” de que o meu “estado” é muito cíclico!

Laur.: “Eu posso descrever sobretudo uma impressão de calma após cada sessão, de bem-estar. Tinha a impressão de ter feito todo o sentido do momento após cada sessão. De ter ido ver, verificar qualquer coisa que eu percebo por vezes de forma confusa e que vou compreender. Estou no meio da confusão. Compreendo-me melhor e aceito os meus limites e, sobretudo, exprimo-os.”

N.B.: je vous propose de répondre par écrit, sur papier libre à ces sollicitations et questions, sans limites de place et de taille pour les réponses et je vous remercie pour votre participation à cette recherche dont l’anonymat est garanti. Ses résultats vous seront restitués à votre demande.

1 – Extraits de protocoles issus des réponses écrites à la question

Fr.: *Le ressenti est variable entre chagrin qui va finir de s’exprimer ou calme intérieur d’emblée.*

Ma. L.: *Tout de suite après la fin, en rentrant, je me remémore ce qui s’est passé et certaines phrases me reviennent. La dernière fois, j’ai eu l’impression que j’avais acquis quelque chose, comme si à présent, je pouvais penser différemment. Comme si un déclic s’était fait, comme si un verrou avait sauté (...). Parfois, en essayant de revenir en arrière, de retrouver le déclic, je n’y arrive pas. C’est là. C’est tout.*

Chr.: *Je me sens moi – complète – entière – corps et esprit reliés – sans une zone du corps qui crie plus que l’autre, sans pensée sans cesse parasite – voilà, je sens, je vis dans mon corps à l’instant présent.*

Kr.: *Etonnamment, à chaque fin de séance, je me sens presque sereine. En effet, entre chaque rencontre, le travail continue pour moi, si bien que lorsqu’un rendez-vous se profile, je suis pleine de questions, de doutes, de colères, d’angoisses, de satisfaction du chemin parcouru, de déceptions par rapport à mes «reculs», le tout étroitement imbriqué (...). Par la mise en ordre de nos idées et par nos échanges, la suite n’est qu’apaisement... avant de relancer un nouveau questionnement accompagné des doutes, colères... dont je parlais plus haut ! En écrivant ces lignes, je réalise, ou plutôt, «je prends conscience» que mon «état» est très cyclique !*

Laur.: *Je peux décrire surtout une impression de calme après cette séance, de bien-être. J’ai l’impression d’avoir fait le tout d’un ressenti du moment après chaque séance. D’être allée voir, vérifier quelque chose que je perçois parfois confusément et que je vais comprendre. Je suis moins dans la confusion. Je me comprends*

J. Fr.: “Um estado de pacificação, como se me tivesse reconciliado comigo mesmo, reinscrito no sentido do meu presente. Chego a entender-me.”

Chl.: “Já não tenho a impressão de andar, mas de flutuar! Como se eu estivesse possuído por não sei que força que é finalmente a minha. Estou geralmente muito espantado quanto ao caminho percorrido no interior de uma sessão, muitas vezes seguido de novas interrogações (...). De facto, a chegada de uma nova questão conforta-me na minha posição de “aquele que aprende-resolvendo”. Há ainda qualquer coisa que eu não conheço, consigo ainda progredir, avançar. Fico muitas vezes agradavelmente surpreso por ter descoberto em mim capacidades de análise que me eram desconhecidas!”

Ch. T.: “Sinto-me fisicamente fatigada após uma longa jornada cumprida, mas com as «baterias recarregadas». Desejo viver o dia seguinte (...). Não estou completamente satisfeita, desejo experimentar este novo estado de segurança e de alegria. Recuperei a alegria de viver, o desejo alegre de viver. Um resultado inatigido, surpreendente, exaltante e encorajador. Eu quero agora experimentá-lo no quotidiano.”

Ve.: “Sinto-me mais serena, mais positiva e menos angustiada pois o meu movimento de vida parecia-me parado e congelado e eu não chegava a retomar o contacto com o meu ser para colocar o movimento de vida em andamento. Mas a sessão permitiu-me ver que havia vida em mim, mas que o exterior e os outros eram tão pessimistas que me deixei vencer por isso.”

2 - Observações e Comentários

As expressões relativas ao corpo, às sensações, são numerosas (cinestésias, percepções). Constituem a base para o desenvolvimento de actividades meta-cognitivas de avaliação e sobretudo de auto referenciação (ver os sublinhados no caso de Ma.L).

Estes contribuem para a expressão de um ritmo pessoal cuja amplitude e velocidade são conceptualizadas cada vez melhor tal como o são os meios cognitivos utilizados (ver Ma. L). Noto a procura (em diferido) do trabalho existente no decurso da sessão

mieux et j'accepte mes limites et surtout de les exprimer.

J. Fr.: *Un état d'apaisement, comme si j'étais réconcilié avec moi-même, réinscrit dans le sens de mon présent. Je parviens à m'entendre.*

Chl.: *Je n'ai plus l'impression de marcher, mais de flotter ! Comme si j'étais poussée par je ne sais quelle force qui est finalement la mienne. Je suis généralement très étonnée quant au chemin parcouru à l'intérieur même d'une séance, souvent prise par de nouvelles interrogations (...). En effet, l'arrivée d'une nouvelle question me conforte dans ma position «d'apprenante-résolvante». Il existe encore quelque chose que je ne connais pas, je suis ainsi capable de progresser, donc d'avancer. Je suis souvent agréablement surprise de m'être découvert des capacités d'analyse qui m'étaient inconnues !*

Ch. T.: *Je me sens fatiguée physiquement d'une longue journée bien remplie, mais «regonflée». J'ai envie de vivre le lendemain (...). Je ne suis pas seulement satisfaite, j'ai envie d'expérimenter ce nouvel état d'assurance et de joie. J'ai retrouvé la joie de vivre, l'envie joyeuse de vivre. Un résultat inattendu, surprenant, exaltant et encourageant. Je veux maintenant l'expérimenter au quotidien.*

Ve.: *Je me sens plus sereine, plus positive et moins angoissée car mon mouvement de vie me paraissait arrêté et figé et je n'arrivais pas à me recontacter à mon être pour remettre le mouvement de vie en marche. Mais la séance m'a permise de voir qu'il y avait de la vie en moi, mais que l'extérieur et les autres étaient tellement pessimistes que je m'étais laissée gagner par ce dernier.*

2 – Observations et commentaires

Les expressions relatives au corps, aux sensations, sont nombreuses (kinesthésies, perceptions). Elles constituent le socle pour le déploiement d'activités métacognitives d'évaluation et surtout d'autoréférenciation (voir notamment soulignées chez Ma. L).

Celles-ci concourent à l'expression d'un rythme personnel dont l'amplitude, la vitesse sont de mieux en mieux conceptualisées tout comme le sont les moyens cognitifs utilisés (voir Ma. L) Je note la poursuite (en différé) du travail existant au cours de la séance (voir

(ver Kr.). Como um diálogo que se estabelece no seio de uma relação terapeuta-cliente simulada.

Estas primeiras observações terão ainda a vantagem de serem ilustrações dos protocolos relativos à questão 2.

3 - Extractos de protocolos retirados das respostas dadas à questão 2

Fr.: “Eu viro-me para mim próprio e desejo sentir.”

Ma. L.: “Na volta, recordo-me do que se passou. Muitas das frases que eu disse ou que o senhor disse vieram-me à cabeça. E faço outras associações. O trabalho não se pára (...). Frequentemente, mesmo à saída, um elemento importante, faz-se uma associação na minha cabeça, e digo para mim mesmo que é preciso que eu fale dela.”

Chr.: “Eu paro e permito ao meu espírito sentir aquilo que sinto no meu corpo (...). Por um movimento, onde tenho a impressão de que esse pensamento pretende verificar onde se encontra no meu corpo, ao nível do centro do meu busto (como se fosse este o ponto central que permite sentir todo o corpo).”

Kr.: “No fim de uma sessão, logo que o senhor fecha a porta atrás de mim, parto com tudo o que emergiu no decurso da nossa consulta e repenso, regularmente. As pistas de reflexão que o senhor me propôs, as «luzes» que me ofereceu, tento reutilizá-las para que, a cada dia, eu esteja em sessão.”

Laur.: “Utilizo sobretudo os momentos de calma, de relaxamento, para ouvir aquilo que sinto. Escuto as emoções virem.”

J. Fr.: “Ao contactar as minhas sensações físicas, o meu rosto relaxa-se, o meu olhar abre-se, o meu diálogo interno é mais lento, mais estruturado.”

Chl.: “Para observar esse estado, tento recuar um pouco para me interessar pelo conteúdo dos meus pensamentos: nesse momento, não se trata «daquilo que me chegou», «aquilo que poderá chegar-me», «aquilo que poderia chegar-me», formulações impessoais, mas do «que eu posso fazer» (...). E não me contento em imaginar-me num futuro mais ou menos próximo, mas vejo-me.”

Kr). Comme un dialogue s'établissant au sein d'une relation thérapeute-client simulée.

Ces premières remarques trouveront encore d'avantage d'illustrations au cours des protocoles relatifs à la question 2.

3 – Extraits de protocoles issus des réponses, écrites à la question 2.

Fr.: *Je me retourne vers moi-même et je me demande de ressentir.*

Ma. L.: *En rentrant, je me remémore ce qui s'est passé. Plein de phrases que j'ai dites ou que vous avez dites me reviennent en tête. Et je fais d'autres associations. Le travail ne s'arrête pas (...). Souvent, juste en sortant, un élément important, une association se fait dans ma tête, et je me dis qu'il faudra que j'en parle.*

Chr.: *Je m'arrête et amène mon esprit à ressentir ce que je ressens dans mon corps (...). Par un mouvement, où j'ai l'impression que cette pensée descend vérifier là où en est mon corps, au niveau du centre de mon buste (comme si c'était là le point central qui permet de ressentir tout le corps).*

Kr.: *A la fin d'une séance, lorsque vous refermez la porte derrière moi, je pars avec tout ce qui a émergé au cours de notre entretien, et j'y repense régulièrement. Les pistes de réflexion que vous me proposez, les éclairages que vous m'offrez, j'essaie de les réutiliser pour que, chaque jour, je sois en séance.*

Laur.: *J'utilise surtout les moments de calme, de détente, pour être à l'écoute de ce que je ressens. J'écoute les émotions venir.*

J. Fr.: *En contactant mes sensations physiques, mon visage s'est détendu, mon regard s'est ouvert, mon dialogue interne est plus lent, plus structuré.*

Chl.: *Pour observer cet état, j'essaie de prendre un peu de recul pour m'intéresser au contenu de mes pensées : à ce moment-là, il ne s'agit plus de «ce qu'il m'est arrivé», «ce qui aurait pu m'arriver», «ce qui pourrait bien m'arriver», formulations impersonnelles, mais de ce «que je peux faire» (...). Et je ne me contente pas de*

Ch. T.: “Eu simplesmente sinto-o (esse estado), vivo-o. Respondo à simples questão: «como te sentes tu?»»

Ve.: “Páro e observo a minha vida, e a minha relação com os outros, o meu estado, as minhas sensações, os meus sentimentos, o sentido. E guardo um tempo para estar em relação comigo mesmo, com o meu ser. Guardo tempo para descer em mim.”

4 - Observações e Comentários

Está claro que a natureza da questão 2 favorece a expressão de uma continuidade relacional entre o cliente e o terapeuta, fora da sessão. A relação é, de alguma forma, interiorizada. A linguagem interior acompanha a conceptualização dos meios cognitivos para se situar num espaço e num tempo sentidos, onde o corpo é o suporte. É através de uma sucessão de etapas descritas que se explicitam as informações dadas sobre o movimento pessoal. Parece-me claro que a “posição meta” é um espaço psíquico onde as sensações e o seu reflexo produzem uma apropriação da relação terapeuta-cliente.

A terceira questão será uma precisão da precedente. Propõe-se fornecer à pessoa uma lente sob a qual as etapas e as graduações do seu ritmo pessoal se vão afinar mais.

5 - Extractos de protocolos retirados das respostas dadas à questão 3

Fr.: “O movimento percorrido até ao presente parece uma grande viagem, com escalas mais ou menos longas, imprevistas, dolorosas, suaves (...). Mas a viagem é, como previsto, longa, dispendiosa, incerta.”

Mal. L.: “Passei muitas etapas que não se revelaram logo de seguida, mas que marcaram o meu movimento pessoal. O meu objectivo primeiro, quando comecei, era desabrochar, sentir-me bem comigo próprio, ter confiança em mim. Creio que isto começou logo por uma mudança nas minhas relações familiares (...) - Já não me sinto responsável pelos meus pais. E a crença de uma repetição, de uma sobreposição da vida deles sobre a minha já não está presente no meu espírito e sobretudo no meu sentir. Este reposicionamento é muito recente, e sinto que ainda é frágil.”

m’imaginer dans un futur plus ou moins proche, mais je me vois.

Ch. T.: *Je le ressens tout simplement (cet état), je le vis. Je réponds à la simple question: « comment te sens-tu ? »*

Ve.: *Je m’arrête et je regarde ma vie, ma relation avec les autres, mon état, mes sensations, mes sentiments, mon ressenti. Et je prends un temps pour être en relation avec moi-même, avec mon être. Je prends le temps de descendre en moi.*

4 – Observations et commentaires

Il est clair que la nature de la question 2 favorise l’expression d’une continuité relationnelle entre le client et le thérapeute, hors séance. La relation est en quelque sorte intériorisée. Le langage intérieur accompagne la conceptualisation des moyens cognitifs pour se situer dans un espace et un temps ressentis, dont le corps est le support. C’est par une succession d’étapes décrites, que s’explicitent les prises d’informations sur le mouvement personnel. Il me semble clair que la position méta est un espace psychique ou sensations et leur réfléchissement produisent une appropriation de la relation thérapeute-client.

La 3^e question sera une précision de la précédente. Elle se propose de tendre à la personne une loupe sous laquelle les étapes et les graduations de son rythme personnel vont davantage s’affiner.

5 - Extraits de protocoles issus des réponses écrites à la 3^e question

Fr.: *Le mouvement parcouru jusqu’à présent ressemble à un grand voyage avec des escales plus ou moins longues, imprévues, douloureuses, apaisantes (...). Mais le voyage est comme prévu, long, coûteux, incertain.*

Mal. L.: *J’ai passé plusieurs étapes qui ne se sont pas révélées tout de suite, mais qui ont marqué mon mouvement personnel. Mon but premier, quand j’ai commencé, était de m’épanouir, de me sentir bien avec moi-même, d’avoir confiance en moi. Je crois que ceci a d’abord commencé par un débroussaillage de mes relations familiales (...). Je ne me sens plus responsable de mes parents. Et la crainte d’une répétition, d’un placage de leur vie sur la mienne n’est plus présente dans mon esprit et surtout dans*

Chr.: “Este movimento é como se, esmagado à partida, preso debaixo de muitas coisas, o meu *Eu* se erguesse, estendesse, se difundisse em todo o meu ser (...), como se estivesse repleto de coisas, que enterravam o meu *Eu* ao início, depois uma parte de mim abre uma brecha, sob esse monte, um raio de luz, e pode sair e de seguida todo o meu *Eu* pode sair progressivamente e, enfim, viver e respirar por cima de todas as coisas que o sufocavam.”

Kr.: “Eu disse-o mais alto, eu desejo ser cíclica: alterno entre esperança, dúvidas, compreensão, pessimismo... portanto, as nossas sessões impõem-se-me, como compromissos para os quais, como bom aluno que sou, devo ser prestável! O que faz com que agora, mesmo quando estou num caos total, as coisas mostrem-se bruscamente e parecem-me evidentes! Aquilo sobre o que na véspera me interrogava parece agora, por vezes, de compreensão evidente.”

Laur.: “Eu precisava de me dar conta do que vivia, de fazer o ponto. Para melhor compreender também para onde desejava ir, preparar o movimento, uma mudança (...). É para mim uma etapa importante para ser também eu própria com os outros, no exterior (...), sentir-me bem e, sobretudo, poder exprimir o que sou, o que sinto. Sentir-me valorizada por mim mesma (...). Eu sei que quanto mais me conheço, mais me aceito e me valorizo.”

J. Fr.: “Tenho a impressão de me ligar progressivamente ao meu movimento interior, em ligação com a minha vida exterior. Começo a entender-me. Chego à sessão com um problema e dou movimento, efectivamente, à minha dificuldade, que aí é aliviada.”

Chl.: “Penso que cada etapa ultrapassada é acompanhada, à vez, de dor e de lucidez (...). Penso ser mais a surpresa que desestabilizava cada tomada de consciência de aspectos pouco reluzentes da minha vida ou da minha personalidade.”

Cht.: “Primeira etapa: querer o novo estado;
Segunda etapa: oscilar entre o antigo e o novo estado;
Terceira etapa: estar no novo estado;

mon ressenti. Ce repositionnement est tout récent, et je sens que c'est encore fragile.

Chr.: *Par ce mouvement, c'est comme si recroquevillé au départ, caché derrière plein de choses, mon moi se relevait, s'étendait, se diffusait à tout mon être (...), comme s'il y avait plein de couches, de tas, qui ensevelissaient mon moi au départ, puis une partie de moi trouve une brèche, sous ce tas, un rayon de lumière et peut sortir et ensuite tout mon moi peut sortir progressivement et enfin vivre et respirer au-dessus de ces couches qui l'étouffaient.*

Kr.: *Je l'ai dit plus haut, je réalise être cyclique : j'alterne espoir, doutes, compréhension, pessimisme... Pour autant, nos séances s'imposent à moi, comme des échéances pour lesquelles, bonne élève que je suis, je dois être prête ! Ce qui fait qu'alors même que je suis dans le plus total chaos, les choses se décantent brusquement et me paraissent évidentes ! Ce qui la veille m'interrogeait semble alors parfois couler de source...*

Laur.: *J'ai eu besoin de me rendre compte de ce que je vivais, de faire le point. Pour mieux comprendre aussi vers quoi j'ai envie d'aller, d'enclencher le mouvement, un changement (...). C'est pour moi une étape importante pour être aussi moi-même avec les autres, à l'extérieur (...), me sentir bien et surtout arriver à exprimer ce que je suis, ce que je ressens. Me sentir valorisée par moi-même (...). Je sais que plus j'arrive à me connaître, plus je m'accepte et me valorise.*

J. Fr.: *J'ai l'impression de me relier progressivement à mon mouvement intérieur, en lien avec ma vie extérieure. Je commence à m'entendre. J'arrive en séance avec un problème et je redonne effectivement du mouvement à ma difficulté qui s'en trouve allégée.*

Chl.: *Je pense que chaque étape franchie s'accompagne à la fois de douleur et de lucidité (...). Je pense être plus surprise que déstabilisée à chaque prise de conscience d'aspects peu reluisants de ma vie ou de ma personnalité.*

Cht.: *1^{ère} étape (vouloir le nouvel état),*

Dar-se conta de que o problema é interior. Que o que eu vivo no exterior vivo-o primeiro no interior. Como se o exterior não fosse senão um espelho do que se passa em nós. É impressionante.”

Ve.: “Eu era parte da minha vida cujo movimento parecia congelado (angústia) e, pouco a pouco, cheguei a ver os raios de luz que estavam presentes (...). Mas, a pouco e pouco, o meu ser retomou o seu lugar e vi que ele podia existir, mesmo lá onde eu não o pensava. Retomei a confiança em mim e sei agora que o meu ser está no seu lugar, no meu encontro com os outros (...).”

6 - Observações e Comentários

Os protocolos anteriores são ricos em conceptualizações para:

- Observar o ritmo do movimento de actualização - *Eu necessitava de me dar conta de (...), eu começo a entender-me* (Laur.); *Eu desejo ser cíclica* (Kr);
- Definir as “nuances” e a dinâmica - *como se ele estivesse repleto de coisas, que enterravam o meu eu ao início* (Chr.);
- Proceder às relações - *Penso que cada etapa ultrapassada é acompanhada, à vez, de dor e de lucidez* (Chl.);
- Clarificar uma acção, um procedimento - *Creio que isto começou logo por uma mudança* (Ma.L.);
- Identificar uma metamorfose pessoal - *O movimento percorrido até ao presente parece uma grande viagem com escalas mais ou menos longas, imprevistas, dolorosas, suaves* (...) (Fr.);
- Reconhecer-se como actor, operador com uma acção facilitadora - *dou movimento, efectivamente, à minha dificuldade* (J. Fr.);
- Dar um sentido a um desconforto pré-estabelecido - *Eu era parte da minha vida cujo movimento parecia congelado* (Ve.);
- Descrever um plano constituído por acções finalizadas - *querer o novo estado - oscilar entre o antigo e o novo estado - estar no novo estado - dar-se conta que o problema é interior. Como se o exterior não fosse senão um espelho do que se passa em nós* (Cht.). De notar aqui que o conceito de “espelho” resulta da abstracção reflexizante da relação.

2^o etapa (*balancer entre l'ancien et le nouvel état*),

3^o etapa (*être le nouvel état*).

Se rendre compte que le problème est intérieur.

Que ce que je vis avec l'extérieur, je le vis d'abord à l'intérieur. Comme si l'extérieur n'était qu'un miroir de ce qui se passe en nous. C'est impressionnant.

Ve.: *J'étais partie de ma vie dont le mouvement semblait figé (angoisse) et petit à petit, je suis arrivée à voir les rayons de lumière qui étaient présents (...). Mais, petit à petit, mon être a repris sa place et j'ai vu qu'il pouvait exister, même là où je ne le pensais pas. J'ai repris confiance en moi et je sais maintenant que mon être est à sa place dans ma rencontre avec les autres (...).*

6 – Observations et commentaires

Les protocoles ci-dessus sont riches en conceptualisations pour :

- observer le rythme du mouvement d'actualisation (*j'ai eu besoin de me rendre compte de (...), je commence à m'entendre* (Laur.). *Je réalise être cyclique* (Kr.);
- en définir les nuances et la dynamique - *comme s'il y avait plein de couches, de tas qui ensevelissaient mon moi au départ* (Chr.);
- procéder à des mises en relation - *je pense que chaque étape franchie s'accompagne à la fois de douleur et de lucidité* (Chl.);
- clarifier une démarche, une procédure - *je crois que ceci a d'abord commencé par un débroussaillage* (Ma. L.);
- identifier une métamorphose personnelle - *le mouvement ressemble à un grand voyage avec des escales plus ou moins longues, imprévues, douloureuses, apaisantes* (...) (Fr.);
- se reconnaître acteur, opérateur ayant une action facilitante - *je redonne effectivement du mouvement à ma difficulté* (J. Fr.);
- donner un sens à un malaise pré-établi - *j'étais partie de ma vie dont le mouvement semblait figé* (Ve.);
- décrire un plan constitué d'actions finalisées - *vouloir le nouvel état – balancer entre l'ancien et le nouvel état – être le nouvel état – se rendre compte que le problème est intérieur, comme si l'extérieur n'était qu'un miroir de ce qui se passe en nous* (Cht.). A noter ici que le concept de « miroir » résulte de l'abstraction réfléchissante

É um isomorfismo existente entre o que está no exterior e o que se situa na pessoa.

7 - Extractos de protocolos retirados das respostas dadas à questão 4

Este último ponto é particular. Através desta questão, proponho às nove pessoas, com uma semana de intervalo das três primeiras questões, observar a influência que estas últimas teriam podido exercer sobre o movimento pessoal delas. De notar que não houve sessão de terapia entre as duas fases do questionário. Terá havido amplificação das mudanças de ritmo, acentuação na conceptualização dos meios cognitivos que serviam para aí delimitar as propriedades?

Fr.: “Passei de um movimento circular, fechado, repetitivo para um movimento que se desdobra sobre o exterior e sobre si. É um movimento evolutivo, criativo, portador de mudanças, de posicionamento. Passei da guerra à paz. Tendo para a não-violência no que me diz respeito.”

Chr.: “Este questionário permitiu-me colocar, de forma mais clara, em pensamento, o meu movimento pessoal. Frequentemente, uma semana depois, eu chego ainda a reproduzir o movimento de que falava, mas é como se isso me exigisse maior concentração, estar calma, sozinha comigo própria (...). Sublinho que para além disso, ao mesmo tempo que escrevo, tenho o mal de estar no tempo presente. Tenho ainda hoje, uma semana depois, mais dificuldade em centrar-me sobre mim, sobre o meu sentimento e em percorrer de novo esse movimento. Tenho a impressão de que já não consigo, de facto, comandar a acção do movimento de forma natural. Fico contraída no meu espírito (o meu corpo e o seu sentir separados). E então, há mais espaço para as ideias que chegam de outras partes de mim (referentes a pessoas exteriores importantes para mim, por exemplo, pai, etc.), do que para as do meu eu profundo.

J. Fr.: “São duas sensações diferentes. Não as localizo nos mesmos sítios. A experiência cria um estado de fundo, o questionário dá-lhe localizações (...). A sessão retira este questionário para dar lugar àquilo que é. O questionário relança o movimento de “cogitação”.

de la relation. C’est un isomorphisme existant entre ce qui est à l’extérieur et ce qui se situe en la personne.

7 – Extraits de protocoles issus des réponses écrites à la 4^e question

Ce dernier point est particulier. Par ce questionnement, je propose aux 9 personnes, à une semaine d’intervalle des 3 premières questions, d’observer l’influence que ces dernières auraient pu amener sur leur mouvement personnel. A noter qu’il n’y a pas eu de séance de thérapie entre les deux bornes du questionnement. Y’a-t-il eu amplification des changements de rythme, accentuation dans la conceptualisation des moyens cognitifs servant à en délimiter les propriétés ?

Fr.: *Je suis passée d’un mouvement circulaire, fermé, répétitif à un mouvement qui se déploie vers l’extérieur et vers soi. C’est un mouvement évolutif, créatif, porteur de changements, de positionnement. Je suis passée de la guerre à la paix. Je tends vers la non-violence à mon égard.*

Chr.: *Ce questionnement m’a permis de mettre de façon plus claire en pensée mon mouvement personnel. Souvent, une semaine après, j’arrive encore à reproduire le mouvement dont j’ai parlé, mais c’est comme si cela me demandait à plus me concentrer, d’être au calme, seule avec moi-même (...). Je remarque que d’ailleurs en même temps que j’écris, que j’ai du mal à être dans ce temps présent. J’ai donc aujourd’hui, une semaine après, plus de difficulté à me centrer sur moi, sur mon ressenti et à reparcourir ce mouvement. J’ai l’impression que je n’arrive plus en fait à commander l’action du mouvement de façon naturelle. Je reste coincée dans mon esprit (mon corps et son ressenti séparés). Et donc, il a plus de place pour les idées qui arrivent d’autres parties de moi (réfèrent de personnes extérieures importantes pour moi, par exemple, père, etc.), que celles de mon moi profond.*

J. Fr.: *Ce sont deux sensations différentes. Je ne les localise pas aux mêmes endroits. L’expérience crée un état de fond, le questionnement lui donne des repères (...). La séance enlève ce questionnement pour laisser place à ce qui est.*

Chl.: “Os meus questionamentos pessoais tiveram influência nas relações que eu tenho com o meu meio (...). Ao aprender mais coisas sobre mim, situo-me cada vez melhor entre os outros, as relações mudam inevitavelmente.”

Ve. “Antes, o meu movimento parecia-me congelado, tinha a impressão de que a cabeça (razão) e o coração (o ser) estavam separados; mais em adequação e depois, redescobri que o meu movimento estava novamente em marcha e uma semana depois dou-me conta de que deixo de novo existir o meu ser no encontro com os outros (...). Sinto-me, enfim, reviver e existir tal como sou, sem me depreciar e sem me submeter sem pôr em questão.”

8 - Observações e Comentários

A “posição meta” parece constituir a trama de um “sistema” de exploração da experiência (J. Fr., Chr., principalmente). Assegura a medida e a intensidade. A representação é uma produção híbrida, que alia o experiencial ao simbólico. Para J.Fr., e sem que ele o precise mais, a origem do pensamento reflexivo localiza-se distintamente do lugar da experiência, um pouco como se esta tivesse na primeira a sua ressonância. Essa localização parece-me ser uma pista interessante a perseguir posteriormente. A metáfora da localização não deve nada aos dados da neurobiologia, mas não é impossível pensar que o reflexo tenha as suas bases nos estratos de um vivido com o qual ele não se confunde.

Sublinho que o conceptual é um repertório de instrumentos cognitivos que servem para descrever esta dissociação (“eu sublinho que”, “eu tenho então hoje mais dificuldades para”). Noutros termos, a dificuldade em ficar no presente é proporcional à sua distância do vivido da relação.

No caso de Chr., a descrição faz intervir um pensamento que afasta. Constitui uma necessidade que utiliza a parte crítica – as referências familiares – para retomar os comandos das condições de valor.

A representação do ritmo pessoal é ainda mais precisa no caso de Fr.: ritmo aberto, dinâmico, espiral, com mudança de fases, fazem-na sair da repetição e da circularidade. Aquela exprime a “guerra” que envolve o processo de viver sobre ela-própria; a sua explicitação distanciada desenrola os problemas numa crescente não-violência.

Le questionnement relance le mouvement de « cogitation.

Chl.: *Mes questionnements personnels ont eu de l'influence sur les relations que j'entretiens avec mon entourage (...). En apprenant plus de choses sur moi, je me situe de mieux en mieux parmi les autres, les relations changent inévitablement.*

Ve.: *Avant, mon mouvement me semblait figé, j'avais l'impression que la tête (raison) et le coeur (l'être) étaient coupés, plus en adéquation et depuis, j'ai redécouvert que mon mouvement était de nouveau en marche et une semaine après, je me rends compte que je laisse de nouveau exister mon être dans la rencontre avec les autres (...). Je me sens enfin revivre et exister telle que je suis, sans me déprécier et sans me remettre sans cesse en question.*

8 – Observations et commentaires

La position méta semble constituer la trame d'un «système» d'exploitation de l'expérience (J. Fr., Chr. notamment). Il en assure la mesure et l'intensité. La représentation est une production hybride qui allie l'expérientiel au symbolique. Pour J. Fr., et sans qu'il ne le précise davantage, l'origine de la pensée réflexive se localise différemment du lieu de l'expérience, un peu comme si celle-ci trouvait en celle-là sa résonance. Cette localisation me semble être une piste intéressante à poursuivre ultérieurement. La métaphore de la localisation ne doit en rien aux données de la neurobiologie, mais il n'est pas impossible de penser que le réfléchissement puise ses fondements dans les strates d'un vécu avec lequel il ne se confond pas.

Je note que le conceptuel est un répertoire d'instruments cognitifs servant à décrire cette dissociação («je remarque que», «j'ai donc aujourd'hui plus de difficultés à»). En d'autres termes, la difficulté à rester dans le présent est proportionnelle à l'éloignement d'avec le vécu de la relation.

Chez Chr., la description fait intervenir une pensée qui éloigne. Celle-ci constitue une faille qu'utilise la partie critique - les référents familiaux – pour reprendre les commandes des conditions de valeur.

La représentation du rythme personnel est encore plus précise pour Fr.: rythme ouvert, dynamique, spirale, en changement de phases, la font sortir de la répétition et de la circularité. Celle-ci exprime la «guerre» qui enroulait le processus de vie sur lui-même ;

VI – Conclusões gerais e aberturas

A minha intenção era observar os eventuais efeitos que uma posição distanciada, dita “meta”, e utilizando a escrita, podia desvendar sobre as formas tomadas pelo saber sobre si próprio.

A “posição meta” parece revelar uma experiência no decurso da qual se coloca em aberto o reflexo do processo de actualização. Este efectua-se por meio de esquemas representativos que conceptualizam o ritmo e as suas variações de velocidade, amplitude e frequência, deixando aparecer a estruturação progressiva das suas fases e etapas.

Essa posição distanciada reintroduz o tempo, ou antes, temporaliza o desenvolvimento no plano consciente.

A “posição meta” contribui para dar um ritmo à tendência actualizante, uma autobiografia que coloca em perspectiva no momento posterior ao evento.

Pelos meios cognitivos que a linguagem interior verbal e escrita oferecem, a “posição meta” reproduz também uma verdadeira atitude empática que a pessoa manifesta face a si mesma. Por exemplo, no caso de Chr. (4ª questão): *o questionário permitiu-me colocar de forma mais clara, em pensamento o meu movimento pessoal*. Ou ainda no caso de Cht.: *dar-se conta de que o problema é interior. Que o que vivo no exterior vivo primeiro no interior, como se o exterior não fosse mais que um espelho do que se passa em nós*.

Em conclusão, retenho como nova pista, para um posterior aprofundamento que o lugar onde reside a observação, o conceptual, será ontologicamente diferente do lugar onde se vive a presença do sentido que acompanha e que está na base.

A representação do processo na distância, a “posição meta”. A descrição em etapas, ritmo, conceitos, favorece a transposição e a emergência da tendência actualizante ao nível da consciência. Esta torna-se consciente dela mesma, pela reflectividade provocada: a auto-organização torna-se consciente de si própria pela mediação do conceito e do simbólico.

Numa próxima investigação, explorarei a nova pista que se retira do tema desta investigação. Ela toma forma, ou antes rascunho, na seguinte hipótese: a terapia tem uma maior eficácia quando a pessoa “transporta” consigo, para fora da sessão, a relação cliente-terapeuta, da qual ela reproduz as características. A seguir então...

son explicitation distanciée en déroule les spires en une croissance non-violente.

VI – Conclusions Générales et Ouvertures

Mon dessein était d’observer les éventuels effets qu’une position distanciée, dite «méta» et utilisant l’écriture, pouvait déclencher sur les formes prises par un savoir sur soi.

La position méta paraît relever d’une expérience au cours de laquelle se met en oeuvre le réfléchissement du processus d’actualisation. Celui-ci s’effectue au moyen de schèmes représentatifs en conceptualisant le rythme et ses variations de vitesse, d’amplitude, et de fréquence, laissant apparaître la structuration progressive de ses phases et étapes.

Cette position distanciée, réintroduit le temps, ou plutôt temporalise le développement sur le plan conscient.

La position méta contribue à donner un rythme à la tendance actualisante, une autobiographie la mettant en perspective dans l’après-coup.

Par les moyens cognitifs que la langage intérieur verbal et écrit offre, la position méta reproduit aussi une véritable attitude empathique que la personne se manifeste à elle-même.

Par exemple, chez Chr. (4^e question): *ce questionnement m’a permis de mettre de façon plus claire en pensée mon mouvement personnel*. Ou encore chez Cht.: *se rendre compte que le problème est intérieur. Que ce que je vis à l’extérieur, je le vis d’abord à l’intérieur, comme si l’extérieur n’était qu’un miroir de ce qui se passe en nous*. En conclusion, je retiens comme nouvelle piste, pour un approfondissement ultérieur, que le lieu où réside l’observation, le conceptuel serait ontologiquement différent du lieu où se vit la présence du ressenti qui l’accompagne et qui en est la source.

La représentation du processus existe dans la distance, la position méta. La description, en étapes, rythme, concepts, favorise la transposition et l’émergence de la tendance actualisante au palier de la conscience. Celle-ci devient, par réflexivité provoquée, consciente d’elle-même: l’auto-organisation devient consciente d’elle-même par la médiation du concept et du symbolique.

En une recherche à venir, j’explorerai la nouvelle piste qui se dégage à l’issue de cette recherche. Elle prend forme, ou plutôt esquisse selon l’hypothèse suivante: la thérapie trouve une plus grande efficacité quand la personne «transporte» avec elle, en dehors de la séance, la relation client-thérapeute, dont elle en reproduit les caractéristiques. A suivre donc...

Referências Bibliográficas

References

- Delannoy C. et Passegau J. Cl., (1992). *Traité de psychologie cognitive*, Hachette.
- Lambooy B., (2003). *Devenir qui je suis*, Desclée de Brouwer.
- Mercier G., (2004), Tendances actualisantes et organisation de l'action. La place de la conceptualisation dans le processus thérapeutique, paru dans *Person* 2, pp. 91-101.
- Piaget J., (1974). *La prise de conscience*, Paris: PUF.
- Rogers C., (2002). *Client center therapy*, Londres: Constable.
- Vergnaud G., (2004). *Lev Vigostsky. Pédagogue et penseur de notre temps*, Hachette.
- Xuang Nguyen A., (1992), Conscience, prise de conscience et métacognition, in *Traité de Psychologie Cognitive*, p. 209-245. Paris: Dunod.

Referências Internet

Internet References

- Artigo «Paul Diel» in site: www.news.taovillage.com, (2005), pp. 1-3.
- Artigo «Husserl» in site: www.perso.wanadoo.fr, (2005), pp. 1-3.
- Artigo «La Phénoménologie» in site: www.sophrologie.biodynamique.ch, (2005), pp. 1-3.
- Artigo «Métacognition et transfert», in site: www.ulg.ac.be, (2005), pp. 1-7.
- Vermersch P., (2000), «*la conceptualisation, clef de voûte des rapports entre pratique et théorie*», in site : www.eduscol.education.fr, pp. 1-6.
- Vermersch P., (2005), «*Pour une psychologie phénoménologique*» in site : www.es-conseil.fr, pp. 1-10.
- Vermersch P., (2005), «*La psychologie en première personne, ou psychophénoménologie : questions sur le point de vue en première personne*», pp. 1-14, (site cité).
- Vermersch P., (2000), «*Conscience directe et conscience réfléchie* », pp. 1-27 (site cité).
- « *L'approche phénoménologique de la personnalité* », in site : www.er.uqam.ca, pp. 1-13.