



Gratifications versus frustrations

Ces deux aspects de la vie de chacun qui, à l'instar de la confrontation entre plaisir et douleur, semblent être des ennemis inconciliables révèlent, en y regardant bien, une sorte d'éternelle dialectique. Toute perte de gratification se mue inévitablement en une frustration, et toute frustration clame par sa disparition possible la nécessité de l'avènement d'une forme ou d'une autre de gratification.

Plus subtilement, on pourrait constater l'existence de frustrations qui se révèlent stimulantes, et par là sources probables d'une gratification, tout comme bien des gratifications, présumées ou réelles, sont

- ... la douleur permet une perception de
- soi-même, et de son propre corps, bien
- plus marquée que le plaisir ...

censées produire une situation stagnante dépourvue à la base d'une éventuelle stimulation. Trop de gratifications survenant en même temps induisent chez la personne «comblée» un état de choses qu'on pourrait qualifier d'immobile et immuable. L'individu «ultra-gratifié» se transforme en héritier de soi-même, sans plus d'envie de progresser ou de tenter sa chance.

Dans le domaine spécifique des émotions, on peut facilement observer que toute émotion susceptible d'être qualifiée de gratifiante, comme l'enthousiasme, la joie, l'espoir, dispose d'une durée relativement courte et par là se montre fragile. Alors que des émotions en soi plutôt frustrantes, telles la peur, la jalousie ou la honte, recèlent une force intrinsèque qui les rend le plus souvent aptes à susciter de la stimulation et la nécessité de réagir.

Une histoire quelque peu enfantine : un homme se trouve soudain devant une fée, une fée capable de réaliser sur le champ non seulement un de ses plus grands désirs, mais deux désirs à la fois. Cet homme chanceux demande, bien sûr, que la fée s'exécute et rende réel son premier désir. Un

bref temps se déroule, ce qui pousse la fée à lui demander d'exprimer son deuxième désir. L'homme semble hésiter et finalement c'est la surprise : il demande comme réalisation du deuxième désir que l'obtention du premier soit bel et bien supprimée. Bref, la réalisation contemporaine de deux désirs à la fois peut donc devenir insupportable, ce qui signifie en d'autres termes que des gratifications surviennent à petites doses et certes pas précipitamment l'une sur l'autre.

En outre, la douleur, qu'elle soit physique ou morale, permet une perception de soi-même, et notamment de son propre corps, bien plus marquée que le plaisir qui, lui, reste toujours fugace et ainsi difficile à gérer pour de longues périodes. En plus, les gratifications finissent

étrangement par isoler celui ou celle qui en reçoit outre mesure, alors que bon nombre de frustrations possèdent la vertu cachée de promouvoir de la solidarité venant d'autrui. Autrui qui, de toute façon, est destiné à se confronter avec le même incroyable problème, celui des gratifications paralysantes aussi bien que des frustrations stimulantes. De plus, les frustrations sont aussi susceptibles de devenir un facteur de personnalisation foncière pour l'individu, alors que les gratifications peuvent, elles, devenir un facteur d'anonymat, dans le sens qu'elles dépendent d'une manière excessive de valeurs sociales, de mérites établis d'avance par un contexte culturel donné.

Prenons par exemple ce qu'on nomme résilience, notion très à la mode : elle se fonde au départ sur des frustrations de taille, qu'ensuite on se montre capable de transformer en gratifications. On peut cependant se retrouver dans un cercle vicieux où l'on va à la recherche de frustrations aptes à être, par un processus de presque prestidigitation, transformées en gratifications, jusqu'à en venir à une sorte de rési-

lience de la résilience, en ne comprenant plus bien ce qu'on veut obtenir et ce qu'on veut éviter.

Le fait également de posséder une mémoire très performante peut être source d'une gratification particulière. Néanmoins, cela va entraîner un handicap notable : ne pas pouvoir oublier les nombreuses et inévitables frustrations subies par le passé.

Reste de toute manière à la base cette flagrante contradiction que des émotions considérées comme positives et par là alléchantes se montrent en pratique plutôt «anesthésiantes», tandis que des émotions «méchantes» telles la peur ou la honte finissent par dévoiler en nous une énergie vitale insoupçonnée.

Pr Georges Abraham
Avenue Krieg 13
1208 Genève

