



Conférence du Guide n°89
29 septembre 1961

LA CROISSANCE ÉMOTIONNELLE ET SA FONCTION

Salutations, mes très chers amis. Que Dieu bénisse chacun de vous, que cette heure soit bénie.

Afin de vous connaître plus profondément, il devient de plus en plus nécessaire de permettre que toutes les émotions atteignent votre conscience de surface, pour pouvoir les comprendre et leur permettre de mûrir. La plupart d'entre vous savent à quel point la résistance à cela est grande. Certains parmi vous ont goûté aux difficultés à affronter pour dépasser la résistance. Vous vous situez tous à des endroits différents à ce sujet. Certains reconnaissent les signes de votre propre résistance et vous vous battez contre elle. Vous reconnaissez l'évitement et le mécanisme de fuite qui sont à l'œuvre. Mais certains sont encore tellement impliqués dans la résistance même que vous êtes inconscients des obstructions que vous mettez au travers de votre propre croissance. Il est donc nécessaire que je vous parle du mécanisme de cette résistance.

Soyons d'abord clair au sujet de l'unité de la personnalité humaine. Les humains qui fonctionnent harmonieusement ont développé les côtés physiques, mental et émotionnel de leur nature. Ces trois sphères sont censées fonctionner harmonieusement les unes avec les autres, les unes aidant les autres plutôt que l'un entravant l'autre. Si l'une des fonctions est sous-développée, elle cause une disharmonie dans la structure humaine et défavorise la personnalité toute entière.

Vous le savez déjà de nos précédentes discussions ainsi que par vos propres recherches. Comprenons maintenant davantage ce qui fait que les êtres humains négligent, répriment et paralysent tout particulièrement la croissance de leur nature émotionnelle. Cette négligence est universelle. La plupart des êtres humains s'occupent surtout du physique. Ils font plus ou moins ce qui est nécessaire pour grandir et pour rester en bonne santé. Une bonne portion de l'humanité cultive le côté mental. Pour cela vous apprenez, vous utilisez votre cerveau, votre capacité de penser ; vous absorbez, vous entraînez votre mémoire et votre raisonnement logique. Tout ceci favorise la croissance mentale.

Mais pourquoi est-ce qu'on néglige généralement le côté émotionnel ? Il y a de bonnes raisons pour cela, mes amis. Pour clarifier, comprenons d'abord la fonction de la nature émotionnelle chez les êtres humains. Elle inclut, tout d'abord, la capacité de ressentir. La capacité d'expérimenter des sentiments est synonyme de la capacité à donner et recevoir du bonheur. Dans la mesure que vous fuyez toute sorte d'expérience émotionnelle, vous fermez également la porte à l'expérience du bonheur.

De plus, quand il fonctionne, le côté émotionnel de votre nature possède une capacité créatrice. Dans la mesure que vous vous fermez à l'expérience émotionnelle, vous empêchez la manifestation du plein potentiel de votre capacité créatrice. Contrairement à ce que croit la majorité d'entre vous, l'épanouissement de la capacité créatrice n'est pas un simple processus mental. En fait, l'intellect a beaucoup moins à voir avec cela qu'il n'y semble à première vue, malgré le fait qu'une adresse technique devient également nécessaire pour donner sa pleine expression au flux créateur. L'épanouissement créatif est un processus intuitif. Inutile de dire que l'intuition ne peut fonctionner que dans la mesure où votre vie émotionnelle est forte, saine et mature.

Vos pouvoirs intuitifs seront donc entravés si vous avez négligé la croissance émotionnelle et que vous avez renoncé à expérimenter le monde de l'émotion. Pourquoi y a-t-il dans votre monde aujourd'hui un tel accent sur la croissance physique et mentale et une telle négligence de la croissance émotionnelle ? Nous pourrions donner plusieurs explications générales, mais j'aimerais avancer directement vers la racine du problème, en laissant de côté les causes extérieures, générales qui ne sont de toute façon que des symptômes de la racine.

Dans le monde du ressentir vous expérimentez le bien et le mal, le bonheur et le malheur, le plaisir et la douleur. Contrairement à votre enregistrement mental de ces impressions, l'expérience émotionnelle vous touche vraiment. Puisque vous luttez surtout pour le bonheur, et puisque les émotions immatures aboutissent au malheur, votre but secondaire devient l'évitement du malheur. Ceci crée très tôt la conclusion, inconsciente pour la plupart : « Si je ne ressens pas, je ne serai pas malheureux ». En d'autres mots, au lieu de faire le pas courageux et juste de traverser les émotions négatives et immatures pour leur donner l'opportunité de grandir et ainsi devenir matures et constructives, les émotions infantiles sont réprimées, refoulées et enterrées, et c'est ainsi qu'elles restent inadéquates et destructives, même si la personne est inconsciente de leur existence.

Des circonstances malheureuses existent dans la vie de chaque enfant ; la souffrance et la déception sont fréquentes. Moins ces souffrances et ces désillusions sont une expérience consciente, plus elles se trouvent dans un vague climat d'engourdissement que vous n'arrivez même pas à nommer et plus le danger est grand d'en tirer la conclusion suivante dans le subconscient : « Si je veux éviter la souffrance et le malheur, je dois faire en sorte de ne pas ressentir. »

Par le passé, nous avons vu pourquoi c'est une conclusion et donc une solution erronée. Mais je vais brièvement répéter. Même s'il est vrai que vous pouvez anesthésier votre capacité à expérimenter émotionnellement, et que vous ne ressentez donc pas de douleur immédiate maintenant, il est tout aussi vrai que vous engourdissez votre capacité à expérimenter le bonheur et le plaisir sans vraiment éviter le malheur tant redouté à long terme. Le malheur que vous semblez éviter vous reviendra d'une autre manière, bien plus douloureuse, mais indirecte. La douleur amère de l'isolement, de la solitude, le sentiment inquiétant d'avoir traversé la vie sans en ressentir ses monts et vallées, sans vous développer au mieux de vos capacités, est le résultat d'un tel évitement lâche, d'une telle solution fautive.

En usant de telles tactiques évasives vous n'expérimentez pas la vie pleinement. En vous retirant de la douleur vous vous retirez du bonheur et surtout, vous vous retirez de l'expérience. A un moment ou un autre – et il se peut que vous ne vous souveniez jamais d'en avoir eu l'intention consciente – votre solution c'était d'engourdir votre capacité à ressentir pour éviter la douleur. A partir de ce moment-là, vous vous êtes retirés de la vie, de l'amour et de l'expérience – de tout ce qui rend la vie riche et pleine de récompenses. De plus, le résultat en est que vos pouvoirs intuitifs sont émoussés, comme d'ailleurs vos facultés créatrices. Vous ne fonctionnez qu'à une fraction de votre potentiel. Les dommages que vous vous êtes infligé avec cette pseudo-solution, et que vous continuez à vous infliger tant que vous y adhérez, dépassent votre entendement et votre évaluation pour le moment.

Puisque telle était votre défense contre le malheur, il est compréhensible qu'inconsciemment vous vous battez bec et ongle contre l'abandon de ce qui vous semble une protection vitale. Vous ne vous rendez pas compte que non seulement vous ratez la richesse, les récompenses de la vie, votre propre plein potentiel, mais que vous n'évitez pas vraiment le malheur, comme déjà indiqué. L'isolement douloureux n'avait pas été librement choisi par vous et n'est donc pas accepté comme un prix à payer. Plutôt, cet isolement a été un effet secondaire de votre pseudo-solution, et tant que ce mécanisme de défense est en place, l'enfant en vous espère et se bat pour recevoir ce qui vous est impossible à recevoir. En d'autres mots, tout au fond de vous, vous espérez et vous croyez qu'il est possible d'appartenir et d'être aimé tout en anesthésiant votre monde émotionnel jusqu'à l'engourdissement en vous interdisant de la sorte à vraiment aimer les autres. Oui, vous avez besoin des autres et ce besoin peut vous sembler être de l'amour, mais vous savez maintenant que ce n'est pas la même chose. Intérieurement, vous espérez et vous croyez qu'il est possible de s'unir aux autres, de communiquer de façon valable et satisfaisante avec le monde qui vous entoure alors que vous érigez un mur de fausse protection contre l'impact de l'expérience émotionnelle. Quand vous ne pouvez pas vous empêcher de ressentir, vous êtes occupés à vous cacher de telles émotions et à les cacher aux autres. Comment pouvez-vous recevoir ce que vous désirez – amour, appartenance, communication – si vous ne ressentez pas et n'exprimez pas les brefs éclats d'émotion que recherche encore votre partie saine ? Vous ne pouvez pas tout avoir, même si l'enfant en vous ne veut jamais l'accepter.

Puisque vous vous « protégez » de cette manière ridicule, vous vous isolez, ce qui signifie que vous vous exposez d'autant plus à ce que vous essayez d'éviter. Vous manquez donc doublement : vous n'évitez pas ce que vous craignez – pas vraiment et pas à long terme – et vous ratez tout ce que vous pourriez avoir si vous n'évitiez pas de vivre. Car vivre et ressentir sont la même chose. L'amour et l'accomplissement que vous désirez de plus en plus avidement font que vous en voulez aux autres, aux circonstances, au destin ou à la malchance, au lieu la manière dont vous en êtes responsable. Vous résistez à le savoir parce que vous ressentez qu'au moment où vous le verrez pleinement vous devrez changer et que vous ne pourrez plus vous accrocher à l'espoir confortable mais irréaliste de pouvoir avoir ce que vous voulez sans en accepter les conditions nécessaires. Si vous voulez du bonheur, vous devez être prêt à en donner. Comment pouvez-vous donner si vous n'êtes ni prêts ni capables à ressentir au mieux de vos capacités ? Rendez-vous compte que c'est vous

qui avez causé cet état d'insatisfaction, et que c'est vous qui pouvez encore changer, peu importe votre âge physique.

Vous avez une autre raison de vous tourner vers cette pseudo-solution qui ne fonctionne pas : comme dans toute chose, les sentiments et l'expression émotionnelle peuvent être matures et constructifs ou immatures et destructifs. En tant qu'enfant vous aviez un corps et un esprit immatures, et vous aviez donc une structure émotionnelle immature, ce qui était tout à fait naturel. La plupart d'entre vous a donné l'opportunité à votre corps et votre esprit de grandir pour atteindre une certaine maturité physique et mentale. Laissez-moi vous donner un exemple au niveau physique : un nourrisson aura un grand besoin d'utiliser ses cordes vocales. Il a un instinct qui a comme fonction de promouvoir la croissance de certaines matières organiques par une forte utilisation des cordes vocales. Il n'est pas agréable d'entendre crier un bébé, mais cette période de transition mène vers des organes sains et forts dans ce domaine. A la longue il serait dommageable pour le bébé de supprimer la pulsion instinctive de crier, ce qui endommagerait et affaiblirait les organes en question. Le besoin d'exercice physique intense a la même fonction. La même chose est vraie par rapport au besoin de manger plus que nécessaire par moments. Tout ceci fait partie du processus de croissance. Il serait ridicule et dommageable d'arrêter ce processus de croissance parce que trop d'effort et trop d'absorption de nourriture constitueraient un danger. Je ne parle pas du fait de mettre un arrêt raisonnable à quelque chose qui est nocif de toute évidence ; je parle du fait de cesser d'utiliser les muscles complètement, de cesser de ressentir l'émotion de l'enfant complètement, avec comme rationalisation qu'un tel exercice et une telle façon de manger pourraient en soi mener vers des expériences douloureuses.

Pourtant c'est ce que vous faites à votre soi émotionnel. Vous arrêtez son fonctionnement parce que vous considérez que la période de croissance transitoire est si dangereuse que vous vous arrêtez complètement de grandir. Non seulement vous empêchez les excès comme résultat de ce raisonnement, mais vous empêchez également tout fonctionnement transitoire qui seul peut mener vers des émotions matures et constructives. Puisque c'est plus ou moins le cas de vous tous, la période de croissance d'expérimentation et de maturation doit se faire maintenant. Elle ne peut pas être omise complètement ; si vous l'omettez, votre développement général sera inégal, ce qui bloquera votre structure de personnalité.

Quand vos processus mentaux mûrissent, vous devez également passer par des périodes de transition. Non seulement vous apprenez, vous devez par force commettre des erreurs. Quand vous êtes plus jeunes vous détenez souvent des opinions que vous dépassez par la suite. Même si vous percevez plus tard que ces opinions ne sont pas aussi « justes » qu'elles vous semblaient pendant votre jeunesse, et que vous voyez un autre côté qui vous échappait auparavant, il vous était néanmoins bénéfique de passer par ces moments d'erreur. Comment pourriez-vous apprécier la vérité si vous ne passez pas par l'erreur ? Vous ne pouvez jamais obtenir la vérité en évitant l'erreur. Cela renforce vos facultés mentales, votre logique, ainsi que votre envergure et votre pouvoir de déduction. Si vous ne vous permettez pas de faire des erreurs dans vos pensées ou vos opinions, vos facultés mentales ne pourront grandir.

Il est étrange qu'il y a beaucoup moins de résistance dans la nature humaine contre les douleurs de croissance naturelle des côtés physique et mental de la personnalité que contre la croissance de la nature émotionnelle. Il n'y a presque personne qui reconnaît que les douleurs de croissance émotionnelle sont également nécessaires, et qu'elles sont constructives et bénéfiques. Sans y réfléchir consciemment dans ces termes, vous croyez que le processus de croissance émotionnelle devrait se faire sans douleurs de croissance. La plupart du temps l'existence de ce domaine est complètement ignorée. Vous ne savez pas qu'il est nécessaire de grandir dans ce domaine et comment y arriver. Vous qui êtes sur ce chemin, vous devriez commencer à comprendre cela. Si vous le faites, vous renoncerez petit à petit à votre insistance à rester stériles et engourdis dans ce domaine et vous n'aurez plus d'objections à traverser une période de croissance.

Dans cette période de croissance, les émotions immatures doivent s'exprimer. Ce n'est qu'en leur permettant de s'exprimer pour en comprendre la signification que vous n'aurez finalement plus besoin d'elles. Ceci ne se passe pas par un processus de volonté, ni par une décision mentale extérieure qui réprime ce qui fait toujours partie de votre être émotionnel, mais par un processus organique de croissance émotionnelle où les émotions changeront naturellement de direction, de but, d'intensité et de nature. Mais ceci ne peut se faire que si vous expérimentez vos émotions telles qu'elles existent en vous pour le moment.

Quand vous étiez blessé en tant qu'enfant, vos réactions étaient la colère, le ressentiment, la haine – parfois dans une très grande mesure. Si vous vous empêchez maintenant d'expérimenter consciemment ces émotions, vous ne vous en débarrasserez pas ; vous ne permettrez pas aux émotions matures et saines de les remplacer, mais vous refoulez simplement les sentiments existants. Vous les enterrez et vous vous faites croire de ne pas ressentir ce que vous ressentez pourtant toujours. Puisque vous engourdissez votre capacité à ressentir, vous vous éloignez de la conscience de ce qui existe par en- dessous. Alors vous superposez des émotions dont vous pensez que vous devriez les ressentir, mais que vous ne ressentez pas vraiment.

Vous fonctionnez tous – certains plus, d'autres moins – avec des sentiments qui ne vous appartiennent pas vraiment, avec des sentiments que vous pensez devoir ressentir mais que vous ne ressentez pas. Par en dessous, quelque chose de tout à fait différent se passe. Ce n'est que par temps de crise intense que ces émotions vraies atteignent la surface. Alors vous croyez que c'est la crise qui a causé ces réactions en vous. Vous souhaitez ignorer le fait que la crise a simplement rendu impossible de vous mentir à vous-mêmes, que la crise a réactivé les émotions immatures. Cela ne vous effleure pas l'esprit que la crise elle-même est l'effet de l'immaturité émotionnelle cachée, ainsi que du mensonge à soi.

C'est non seulement de la malhonnêteté, de l'hypocrisie et du mensonge à soi de mettre les émotions crues, destructrices et immatures hors de votre vue au lieu de les dépasser et de vous mentir ensuite, croyant être une personne beaucoup plus intégrée et mature que vous ne l'êtes en réalité, mais cela vous mène également de plus en plus loin dans l'isolement, le malheur, l'aliénation de vous-mêmes, et à la répétition inlassable de schémas infructueux. Le résultat de tout ceci semble confirmer

vosre pseudo-solution, vosre mécanisme de défense, mais il s'agit d'une conclusion tout à fait trompeuse.

Les émotions immatures vous ont attiré des punitions quand vous étiez petit ; soit elles vous ont causé une douleur réelle, ou ont produit un résultat indésirable quand vous les exprimiez. Vous avez perdu quelque chose que vous vouliez, telle que l'affection de certaines personnes, ou un objet désiré qui devint inatteignable quand vous avez exprimé ce que vous ressentiez vraiment. Ceci devenait alors une raison supplémentaire pour empêcher votre expression de soi. Par conséquent, quand vous avez perçu que de telles émotions étaient indésirables, vous les avez effacées de votre propre vue. Vous trouviez nécessaire de le faire parce que vous ne vouliez pas être blessé, vous ne souhaitiez pas de sentiment malheureux. Vous pensiez aussi qu'il était nécessaire de réprimer les émotions existantes parce que l'expression du négatif produisait un résultat indésirable.

Vous pourriez dire que parce que c'est le cas, votre procédure est donc valable, nécessaire et auto-protectrice. Vous direz, et vous aurez raison, qu'en actant sur vos émotions négatives, le monde vous punira d'une façon ou d'une autre. Oui, mes amis, c'est vrai. Les émotions immatures sont destructrices en effet, et vous apportent des désavantages. Mais votre erreur se trouve dans la pensée consciente ou inconsciente que le fait d'être au courant de ce que vous ressentez et d'agir en conséquence sont une et même chose. Vous n'arrivez pas à faire de distinction entre les deux cours d'action. Vous ne pouvez pas non plus faire de distinction entre un but constructif pour lequel il est nécessaire de vous exprimer, de parler de ce que vous ressentez, au bon moment, avec les bonnes personnes, et la destructivité d'abandonner tout contrôle dans l'insouciance, de choisir ni le bon objectif, ni le bon endroit ni les bonnes personnes, de ne pas vouloir vous exprimer de manière à être transparent à l'autre. Si vous lâchez prise seulement parce que vous manquez de discipline ou de but et que vous exprimez vos émotions négatives, c'est en effet destructeur.

Essayez de faire la distinction entre des buts constructifs et destructifs, essayez de vous rendre compte du but d'exposer vos émotions, et développez ensuite le courage et l'humilité pour vous permettre d'être conscient de ce que vous ressentez vraiment, et de l'exprimer quand cela a un sens. Si vous faites cela, vous verrez la différence énorme entre le fait de simplement permettre à ce que des émotions destructives et immatures se mettent en avant pour vous soulager d'une pression et de leur donner une soupape sans but ni signification, et l'activité utile de revivre toutes les émotions qui ont existé en vous et qui existent encore en vous – même si vous êtes convaincus que ce n'est plus le cas. Ce qui n'a pas été assimilé correctement dans l'expérience émotionnelle, mais qui au lieu de cela a été refoulé, sera constamment réactivé par des situations actuelles. Elles vous rappellent d'une façon ou d'une autre la « solution » originelle qui a causé une telle expérience non assimilée au départ. Un tel rappel peut ne pas être un fait. Il peut s'agir d'un climat émotionnel, une association symbolique, logée exclusivement dans le subconscient. En apprenant à devenir conscient de ce qui se passe vraiment en vous, vous remarquerez également de tels rappels. Vous pouvez ainsi arriver à la prise de conscience du fait que vous vous sentez souvent tout à fait à l'opposé de ce que vous vous forcez à ressentir.

En faisant les premiers pas hésitants dans la direction d'une conscience de ce que vous ressentez et de l'exprimer de façon directe sans trouver de raisons ni d'excuses, vous gagnerez une compréhension sur vous-mêmes comme vous n'en avez jamais eue auparavant. Vous sentirez que le processus de croissance est à l'œuvre, parce que vous y serez activement engagés avec votre être véritable, pas seulement avec des gestes extérieurs. Vous ne comprendrez non seulement ce qui vous a apporté tant de résultats non désirés, mais aussi vous avez le pouvoir de les changer. La compréhension de l'interaction entre vous et les autres vous montrera la manière dont votre propre schéma distordu et inconscient a affecté les autres exactement de manière contraire à ce que vous vouliez à l'origine. Ceci vous donnera une compréhension intérieure sur le processus de la communication.

C'est la seule façon de faire mûrir les émotions immatures. En traversant la période qui avait été évitée pendant l'enfance et l'adolescence, les émotions finiront par grandir et vous n'aurez plus à craindre leur puissance, celle que vous ne pouvez contrôler en les mettant simplement hors de votre conscience. Vous serez capables de leur faire confiance, et d'être guidés par eux – car c'est cela le but d'une personne mature qui fonctionne bien. Je pourrais dire que vous avez tous vécu ceci dans une certaine mesure. Il y a des moments où vous vous permettez d'être guidé par le pouvoir de votre intuition. Mais il s'agit de l'exception plutôt qu'en tant que règle. Cela ne deviendra pas la norme tant que vos émotions restent destructrices et infantiles ; dans cet état on ne peut pas leur faire confiance. Puisque vous découragez leur croissance, vous ne vivez que par vos facultés mentales – et elles sont secondaires en efficacité. Quand les émotions saines rendront fiable votre intuition, il y aura une harmonie mutuelle entre vos facultés mentales et émotionnelles. Les unes ne contrediront pas les autres. Tant que vous ne pouvez vous fier à vos processus intuitifs, vous serez forcément incertains et vous manquerez de confiance en soi. Vous essayez de compenser cela en vous fiant aux autres, ou à une religion fautive. Ceci vous rend faible et impuissant. Mais si vous avez des émotions matures et fortes, vous vous ferez confiance et vous y trouverez une sécurité que vous ne pouviez imaginer.

Après le premier relâchement des émotions négatives, vous trouverez un certain soulagement dans la prise de conscience que de la matière empoisonnée a quitté votre système d'une manière qui n'était destructrice ni pour vous ni pour les autres. Après avoir gagné ainsi en compréhension et en conscience, de nouvelles émotions positives proviendront de vous qui n'auraient pas pu s'exprimer tant que les émotions négatives étaient refoulées. Vous apprendrez également à faire la distinction entre d'authentiques et bons sentiments et les bons sentiments que vous superposez par besoin de maintenir votre image idéalisée de soi : « Voici comment je devrais être ». Parce que vous vous accrochez à cette image idéalisée de soi, vous ne pouvez trouver le vrai Soi, et vous n'avez pas le courage d'accepter qu'un domaine relativement large de votre personnalité soit resté infantile, incomplet et imparfait. Cette partie n'est pas à la hauteur de ce que vous voulez paraître.

Vous vous accrochez à l'illusion de vous-même, dans la croyance erronée que si vous reconnaissez la faille, vous serez détruit. Vous ne vous rendez pas compte que c'est là le premier pas pour détruire vos processus destructifs et pour construire un moi réellement solide qui aura les pieds sur terre. Car ce n'est que dans des émotions matures, dans le courage de rendre cette croissance et cette maturité possible, que

vous trouverez en vous la sécurité que vous recherchez si assidument ailleurs. Vous recherchez constamment de fausses solutions pour créer une illusion de sécurité qui peut s'effondrer à la moindre provocation, parce qu'elle est irréaliste.

Construisez donc votre vraie sécurité. Vous n'avez rien à craindre en devenant conscient de ce qui est de toute manière déjà en vous. Même si vous détournez votre regard de ce qui existe, cela ne cessera pas d'exister. Il est donc sage de votre part de vouloir regarder, faire face à ce qui est en vous et le reconnaître – ni plus ni moins ! Croire que le fait de savoir ce que vous ressentez et ce que vous êtes puisse davantage vous nuire que le fait de l'ignorer est tout à fait insensé. Pourtant, dans une certaine mesure c'est ce que vous croyez tous. Telle est la nature de votre résistance à vous accepter et à vous faire face. Ce n'est qu'après avoir fait face à ce qui est en vous que votre intellect nettement plus mature pourra prendre la décision si ces schémas de comportement intérieur valent la peine d'être conservés ou non. Vous n'êtes pas obligés à renoncer à ce qui vous semble constituer une protection, mais regardez-le avec les yeux clairs et lucides de la vérité. C'est tout ce que je vous demande de faire. Vous n'avez rien à craindre de cela.

Après avoir évalué les émotions infantiles, vous tiendrez dans la main la clé de la croissance, la clé pour devenir un être humain pleinement intégré et sain. Vous découvrirez rapidement l'illusion selon laquelle il serait dangereux de devenir conscient et d'exprimer des émotions infantiles. Il est seulement dangereux de les laisser s'échapper et s'exprimer sans avoir la discipline de les exprimer dans le but spécifique d'en obtenir une expérience pleine de sens. Il n'est pas suffisant de dire qu'il n'y a pas de danger dans une telle activité constructive : c'est la seule façon d'alléger le danger de votre insécurité et du faux semblant que vous ressentez à tout moment et qui vous font craindre encore davantage de vous exposer. Dans vos profondeurs vous savez que vous faites semblant, vous connaissez votre fausse maturité, votre image idéalisée de soi. Et vous tremblez parce que vous le savez et vous pensez que vous allez les défendre en continuant à leur fermer les yeux. Vous pensez que vous pouvez enlever la fausseté en ne la reconnaissant pas. En fait, la vérité est que vous ne pourrez dépasser la fausseté qu'en acceptant et en reconnaissant d'abord son existence au moment présent. Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez construire un soi authentique en qui vous pourrez avoir confiance et sur qui vous pourrez compter. Alors vous n'aurez plus peur d'être exposé.

Considérons maintenant ce sujet, mes amis, à la lumière de la spiritualité. A l'origine vous êtes tous venus ici avec l'idée de grandir spirituellement. Je peux dire que vous espériez tous plus ou moins accomplir cela sans vous occuper de votre croissance émotionnelle. Vous voulez croire que l'un soit possible sans l'autre. Inutile de dire que c'est totalement impossible. A cause du succès considérable que vous avez déjà eu par le dur travail de vous confronter, tôt ou tard, vous atteindrez tous le point où il vous faudra décider si vous voulez vraiment grandir émotionnellement ou si vous voulez continuer à vous accrocher à l'espoir infantile que la croissance spirituelle serait possible tout en négligeant le monde du ressentir, lui permettant de rester en sommeil sans que l'opportunité de grandir lui soit donnée. Examinons cela un instant, mes amis.

Vous savez tous, quelle que soit la religion ou philosophie spirituelle que vous suivez, que l'amour est la première et la plus grande puissance. En dernière analyse, c'est la seule puissance. La plupart d'entre vous ont utilisé cette devise à plusieurs reprises, mais je me demande, mes amis, si vous saviez que vous utilisiez des mots vides, en évitant de ressentir, de réagir, d'expérimenter. Comment pouvez-vous donc aimer si vous ne vous permettez pas de ressentir ? Comment pouvez-vous aimer tout en restant ce que vous appelez « détaché » ? Cela veut dire ne pas être impliqué personnellement, ne risquant pas de douleur, de désillusion, d'implication émotionnelle. Pouvez-vous aimer d'une telle manière confortable ? Si vous anesthésiez votre faculté de ressentir, comment pouvez-vous vraiment expérimenter l'amour ? L'amour est-il un processus intellectuel ? L'amour est-il une tiède question de lois, de mots, de lettres, de règles dont vous parlez ? Ou est-ce que l'amour est un sentiment qui provient des profondeurs de l'âme, un courant d'impact chaleureux qui ne peut vous laisser indifférent ou intouché ? N'est-ce pas surtout une émotion dont résultera la sagesse, et même une compréhension intellectuelle – comme effet secondaire, pour ainsi dire – qui doit d'abord être pleinement ressentie et exprimée ?

Comment pouvez-vous espérer gagner la spiritualité – et spiritualité, religion et amour sont la même chose – en négligeant vos processus émotionnels ? Pensez-y, mes amis. Observez comment vous vous reposez, en espérant une spiritualité confortable qui vous évitera une implication personnelle dans le monde des émotions. En voyant cela clairement, vous comprendrez l'absurdité de votre attitude. Vos rationalisations conscientes ou inconscientes, tout en continuant à nier la conscience et l'expression de vos émotions, même si elles sont encore destructives dans une grande mesure, seront baignés dans une lumière différente à vos propres yeux. Vous observerez votre résistance contre ce qui est vraiment nécessaire avec un peu plus de compréhension et de vérité. Tout développement spirituel est une farce si vous niez cette partie de votre être. Si vous n'avez pas le courage de permettre à ce qui est négatif en vous d'atteindre la conscience de surface, comment votre être pourrait-il se remplir d'émotions saines et fortes ? Si vous ne pouvez gérer le négatif parce qu'il est en dehors de votre conscience, ce même élément négatif empêchera le positif.

Ceux parmi vous qui suivent ce chemin et font ce qui est tellement nécessaire vivront quantité d'émotions négatives. Mais dès qu'elles seront gérées et comprises correctement, des émotions matures et constructives pourront en provenir. Vous ressentirez de la chaleur, de la compassion et une implication positive que vous ne croyiez pas possible. Vous ne vous sentirez plus isolé. Vous commencerez à entrer en relation avec les autres en vérité et en réalité, pas dans la fausseté et le mensonge à soi. Quand cela arrivera, une nouvelle sécurité, un nouveau respect pour vous-même feront partie de vous. Vous commencerez à vous aimer et à vous faire confiance.

QUESTION : J'aimerais savoir si les prophètes et autres personnes saintes avaient atteint la maturité émotionnelle ? Ne donnaient-ils pas simplement de l'amour ?

RÉPONSE : Seulement de l'amour ? Peut-on donner de l'amour sans maturité émotionnelle ?

QUESTION : Est-ce que la foi en Dieu et l'amour sont possibles sans maturité émotionnelle ?

RÉPONSE : C'est impossible quand il s'agit d'amour véritable, il s'agit de la volonté d'être impliqué personnellement, et non du besoin infantile d'être aimé et chéri qui est si souvent confondu avec amour. Pour que l'amour et la foi authentiques puissent exister, la maturité émotionnelle est une base nécessaire. Amour, foi et immaturité émotionnelle s'excluent mutuellement, ma chère. La capacité d'aimer est le résultat direct de la maturité et de la croissance émotionnelle. La vraie foi en Dieu, dans le sens de la véritable religion qui est à l'opposé de la religion fausse, est aussi faite de maturité émotionnelle parce que la vraie religion est indépendante. Elle ne s'accroche pas à une autorité paternelle par besoin de protection. La fausse foi et l'amour faux ont toujours une forte connotation émotionnelle de besoin. L'amour et la foi véritable proviennent de la force, de l'autonomie et de la responsabilité de soi. Toutes sont les attributs de la maturité émotionnelle. Et l'amour, l'implication et la foi authentiques ne sont possibles que dans la force, dans l'autonomie et la responsabilité de soi. Tous ceux qui ont atteint la croissance spirituelle, qu'il s'agisse de personnages historiques connus ou non, devaient forcément être matures émotionnellement.

QUESTION : Si en faisant ce travail l'on trouve des émotions sauvages qui datent de l'enfance, comment peut-on les gérer et les remplacer en les laissant se désintégrer sans la présence de la personne qui aide à faire ce travail ? Quand on est en séance, disons deux fois par mois, de telles émotions ne sont peut-être pas présentes, alors qu'à d'autres moments nous les ressentons fortement. Quand on est seul, quelle est la bonne façon de gérer ces émotions quand elles surgissent ?

RÉPONSE : Tout d'abord, si les émotions ne sortent que quand on n'est pas en travail avec une personne qui aide a un sens. Cela en soi indique déjà une forte résistance. C'est le résultat prolongé d'un refoulement permanent. A cause d'un tel refoulement, les émotions qui surgissent le feront d'abord à des moments inopportuns et seront d'une telle force que la personne en reste confuse. Mais après relativement peu de temps, quand la volonté intérieure est vraiment déterminée à faire face au moi dans sa totalité, les émotions destructives surgiront non seulement au bon moment et au bon endroit, mais vous serez capables de les gérer avec un résultat significatif. L'état de résistance indique qu'intérieurement une lutte et de la haine existent parallèlement au désir de l'enfant de résoudre les conflits manifestes alors que le mécanisme de défense n'a pas été touché. Si des émotions destructives vous gouvernent, au lieu d'être gouvernées par vous, c'est une forme de crise de colère où la psyché dit « Tu vois, tu m'as forcé à faire ceci, et regarde où cela nous mène ». Si l'on peut détecter de telles subtiles émotions cachées, cela allègera tout danger que ces émotions négatives développent une puissance que la personnalité ne pourrait gérer.

Ensuite, il est important de ne pas vous sentir coupable parce que de telles émotions existent, qui sont probablement incompatibles avec l'image que vous avez de vous-même. Si vous apprenez à accepter votre réalité plutôt que votre fausse image de soi, la force des émotions négatives diminuera. Vous expérimenterez bien sûr des émotions négatives, mais vous ne craignez jamais qu'elles puissent vous faire perdre le contrôle. Voici comment je peux l'exprimer : l'impact puissant des émotions

négatives, jusqu'au point où vous pouvez craindre ne pas pouvoir les gérer, n'est pas tellement dû à leur existence en tant que telle, mais plutôt au manque d'acceptation de votre part du fait que vous n'êtes pas votre image idéalisée. Les émotions négatives en tant que telles seraient beaucoup moins dérangeantes si vous ne vous accrochiez pas à l'image idéale tout en luttant pour vous en débarrasser. Une fois que vous vous acceptez tel que vous êtes pour le moment, et que vous avez pris la décision intérieure de renoncer à l'illusion à votre sujet, vous serez beaucoup plus à l'aise. Vous deviendrez capable d'expérimenter de l'émotion négative pour promouvoir la croissance. Vous en tirerez de la perspicacité, même si vous êtes seul à ce moment-là. Les émotions surgiront aussi pendant vos séances de travail et vous donneront d'autres compréhensions encore si elles sont exprimées et gérées.

Donc je ne peux pas vous donner de règles. Je peux seulement vous indiquer la raison de cette manifestation. Si vous l'absorbez vraiment, si vous voulez la comprendre, et que vous continuez, ceci vous aidera beaucoup. Bien sûr, je m'adresse à tous mes amis.

QUESTION : Cela signifie que les émotions en tant que telles ne sont pas dangereuses, mais que c'est notre déception de nous-même qui les rend puissantes ou dangereuses ?

RÉPONSE : Oui, c'est juste. Mais elles ne doivent pas nécessairement être dangereuses si vous ne le voulez pas. Si la colère intérieure n'est pas comprise correctement et libérée de manière constructive, comme vous apprenez à le faire sur ce chemin, une crise de colère a lieu et l'enfant en vous attaque, en détruisant les autres et lui-même. Trouvez l'enfant qui veut attaquer et vous serez capable de faire évoluer des émotions négatives sans les réprimer, en les exprimant de manière, et d'apprendre de cela. Trouvez le domaine où vous êtes dans le ressentiment parce qu'on ne s'occupe pas de vous, qu'on ne vous donne pas tout ce que vous voulez. Une fois que vous êtes conscient de la raison pour toute cette colère, vous serez capable de vous gérer parce que vous verrez les demandes absurdes de l'enfant en vous. C'est ça le travail que vous devez faire dans cette phase particulière. C'est une balise cruciale et décisive sur votre chemin. Quand vous aurez dépassé cet obstacle en particulier, le travail deviendra beaucoup plus facile. Quand vous avez peur de perdre le contrôle, je vous conseille de penser à l'image que vous avez de vous, ou à ce que vous pensez devoir être, en comparaison avec les émotions qui surgissent réellement. Au moment où vous observez cet écart, vous ne vous sentirez plus menacé par les émotions négatives. Vous serez capable de les gérer. C'est le meilleur conseil pour vous dans ce domaine. Trouvez en vous là où vous êtes en colère contre le monde parce qu'il ne vous permet pas d'être votre image idéale de soi, là où vous voyez que le monde vous empêche d'être ce que vous pourriez être sans son interférence. Quand vous devenez conscient de telles réactions émotionnelles, vous faites un grand pas en avant.

Voyez-vous, mes amis, votre erreur se trouve dans le fait que vous pensez que le mal provient de l'existence des émotions négatives en tant que telles. Ce n'est pas le cas. Le mal provient de votre non-acceptation de votre moi véritable, du blâme que vous jetez sur le monde parce qu'il ne vous laisse pas être ce que vous pensez pouvoir être. Voici la nature de telles émotions fortes et puissantes, qui ne peuvent vous mettre

en danger que tant que vous êtes inconscient de cette nature. Cherchez donc leur signification. Recherchez leur vrai message et vous ne devrez plus jamais avoir peur.

QUESTION : Comment est-ce que je peux être sûr que c'est vrai quand je dis que j'aime quelqu'un ? (question posée par un enfant).

RÉPONSE : Mon garçon, voici ce que j'ai à dire. L'être humain n'est pas fait d'une seule pièce. Beaucoup d'émotions contradictoires sont possibles à la fois. Il se peut que tu aimes une personne et ensuite, peut-être l'instant suivant, il se peut que tu ressentis de la haine ou du ressentiment. Si c'est le cas, ça ne veut pas dire que tu n'aimes pas cette personne également. Ce n'est pas vrai que quand de temps en temps tu ressens de la haine, tu n'aimes jamais ou que tu ne ressentis pas d'amour véritable à d'autres moments. Les deux sont possibles. Vois-tu, il est très important que les gens comprennent pourquoi ils ressentent de la haine parfois, tout en aimant. La raison pour une telle haine occasionnelle est toujours une blessure. Quand tu as mal, sache-le. Sache pourquoi. Cela ne te nuira pas, parce que le prochain pas de ton développement sera de te rendre compte que ton propre manque de compréhension est à l'origine de la douleur et donc de la haine. Alors le prochain pas sera, qu'en devenant plus mature, tu développeras la compréhension et que tu ne seras donc plus blessé et que tu ne haïras plus.

Si, pour le moment, tu comprends simplement que ta haine n'annule pas ton amour, tu ne te sentiras pas coupable. Tu sauras que tu es blessé, tu sauras pourquoi et tu seras donc capable de dire : « j'aime vraiment, mais je hais parce que j'ai mal ».

En grandissant de la manière indiquée sur ce chemin, les émotions négatives disparaîtront petit à petit. Mais quand elles sont encore présentes, tu dois te pardonner. Tu peux le faire facilement quand tu te rends compte que tu aimes toujours, tout en haïssant et que tu ne hais que parce que tu as mal. Il ne faut pas attendre de toi de toujours aimer, toujours comprendre. Personne ne peut y arriver. Mais cela peut venir petit à petit, très lentement. La douleur diminuera et l'amour pourra donc grandir.

QUESTION : Dans votre réponse à ce jeune homme, et de ce que vous avez dit précédemment, il semblerait que les émotions sont un énorme facteur de puissance, qui rage violemment jusqu'à ce qu'on le canalise. En psychologie moderne on utilise le terme sublimation. Ne semble-t-il pas que la sublimation est une façon de canaliser ces énergies selon des chemins qui ne seront plus destructifs et qu'ensuite, comme résultat, nous nous arrêterons de réagir émotionnellement aux circonstances et aux situations qui nous entourent, les sublimant dans des canaux créatifs que vous avez mentionnés plus tôt ?

RÉPONSE : Oui, c'est vrai bien sûr. Mais la sublimation est souvent un procédé dangereux parce qu'on le comprend mal, on l'utilise mal, et il mène souvent vers le refoulement. La nécessité de canaliser de puissantes émotions destructrices existe, bien sûr. Mais malheureusement, on utilise souvent les mauvais moyens. Comme je l'ai expliqué aujourd'hui, les moyens sont le refoulement et il y a donc obstruction de la croissance. Que vous l'appeliez sublimation parce que certaines énergies sont utilisées de manière constructive n'a pas d'importance. Si certaines énergies destructives ne sont pas dissoutes mais plutôt recanalises pour fonctionner

constructivement, cela inhibe tout de même la croissance. Ceci peut exister par exemple, si une personne créative et artistique dont les capacités sont libérées dans une certaine mesure se sert d'énergies émotionnelles réprimées, non résolues dans un but constructif. Il est vrai que c'est un moindre mal, mais en termes de potentiel maximal de la personne en question, elle fonctionnera en dessous de sa capacité normale jusqu'à ce que ses difficultés et conclusions fausses soient résolues et qu'elle dépasse les puissantes émotions négatives. Alors aucune sublimation ne sera nécessaire. Ce sera un processus naturel et organique.

Il est très facile d'avoir une mauvaise approche quand il s'agit du contrôle des émotions négatives. En ayant la bonne intention de canaliser et de neutraliser, souvent on en arrive à refouler et à paralyser une partie essentielle de sa nature humaine.

Vous avez là une opportunité merveilleuse, mes amis, de stimuler la croissance d'un côté de vous qui a été négligé. C'est plus vrai pour certains que pour d'autres, mais vous devez tous persister à travailler sur cette phase particulière. Vous avez posé maintenant des obstacles totalement inutiles dans votre vie. Vous avez une merveilleuse opportunité de remédier à cette malencontreuse erreur qui infecte la race humaine tout entière.

Là-dessus, mes chers, chers amis, je vous laisse. Soyez tous bénis. Puissiez-vous tous gagner plus de force, plus de sagesse pour conduire votre vie et votre croissance intérieure, pour ne jamais stagner. Car c'est la seule chose qui donne un sens à la vie – la croissance continue. Mieux vous l'accomplissez, plus vous serez en paix avec vous-même. Des bénédictions pleines de force, d'amour et de chaleur vous sont données. Soyez bénis, soyez en paix, soyez en Dieu.

*Conférence n°89 par Eva Pierrakos le 29 septembre 1961 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Emotional growth and its function".
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 06/06/2005.*

© Pathwork Foundation