



Conférence du Guide n°93
24 novembre 1961

IMAGE MAJEURE, BESOINS REFOULÉS ET DÉFENSES -- RELIER LES CONFLITS AVANT DE LES CLARIFIER

Salutations, mes très chers amis. Que Dieu vous bénisse. Que Dieu bénisse cette heure. Grand nombre de mes bons amis se trouvent dans un état de lutte et de crise intérieure à ce stade précis de leur chemin et de leur développement. Que cela arrive maintenant et à tant d'entre vous n'est pas une coïncidence. Car, grâce à un développement et un travail corrects, le noyau du problème intérieur est censé émerger de plus en plus à la surface. Avant d'aboutir à une compréhension globale de tout le conflit intérieur, juste avant que ceci n'arrive, pour autant que vous poursuiviez votre chemin -- vous souffrirez forcément de dépression et de confusion.

Il se peut que par le passé, vous ayez acquis beaucoup de perspicacité. Il se peut que vous ayez atteint la compréhension de certains domaines isolés, de certaines parties de problèmes, de détails. Mais jusque là, vous n'avez pas encore atteint la compréhension pleine, globale et concise de votre vie, de sa problématique, et du pourquoi. Il vous manque encore les liens majeurs, la cause et l'effet. Et avant de pouvoir atteindre une telle compréhension, vous trouverez forcément une partie de vous qui livre une bataille féroce. Avant que votre vie, avec ses accomplissements et ses frustrations, ne puisse prendre un nouveau sens, il est inévitable de traverser à nouveau une zone de confusion. C'est surtout cette confusion qui vous déprime. Et le premier pas vers le soulagement est de devenir conscient de manière précise de ce qui vous rend confus, plutôt que de ne le ressentir que vaguement.

On dit, et souvent c'est tout à fait vrai, que l'enfant en vous résiste à grandir, souhaite rester immature, croulant sous les conclusions fausses inefficaces et les mécanismes de défense destructeurs. Sans ces pseudosolutions et défenses, une partie de vous se sent perdue, menacée, en danger. La peur d'abandonner cette « protection », ou ce qui pour vous en semble une, fait que la psyché résiste. Pourtant, les états tels que beaucoup d'entre vous traversent actuellement, ne sont pas entièrement dus à cette résistance à la croissance et au changement, à la peur d'abandonner les schémas de comportement familiers mais défectueux.

Même si ce type particulier de résistance a disparu dans une grande mesure, vous vous trouvez encore dans un état qui, extérieurement, ressemble à la lutte contre le changement. Si c'est le cas, c'est à cause de votre découragement face à vous-même, face à ce qui vous semble être des rechutes ; vous ne comprenez pas pourquoi cela arrive. Ceci fait partie de la confusion dont j'ai parlé. Ces rechutes surviennent non seulement parce qu'il faut beaucoup de temps avant de pouvoir

former une nouvelle habitude dans vos réactions émotionnelles, mais également parce que vous ne pouvez le faire avant d'acquérir une vue et une compréhension plus pleines de la totalité de vos conflits. Je n'entends pas par là une compréhension générale et théorique, mais une vraie compréhension intérieure, spécifique et personnelle. Cette compréhension intérieure ne vient qu'après avoir atteint une compréhension plus profonde, après avoir beaucoup grandi et changé dans certains domaines. Tout ceci est nécessaire avant que le noyau ne puisse être affecté.

Pour vous aider un peu à atteindre cette compréhension intérieure pour obtenir une image globale de vous-même, permettez-moi de vous suggérer un lien important qui vous donnera davantage de perspicacité et de liberté. Vous devez toutefois comprendre que tout ce qu'on vous dit ne peut vous donner qu'une compréhension théorique au départ. Il ne faut pas en rester là. Vous devez utiliser ces mots comme indices pour trouver une compréhension personnelle et ressentie dans vos émotions. Il faut faire le lien avec vos propres découvertes, attitudes et images.

Prenons trois aspects majeurs de notre travail jusque-là. Nous avons commencé par vos images. Comme vous le savez, il existe toujours une image majeure qui concerne la plus grande insatisfaction de votre vie. Vous traversez donc des désillusions répétées. Autour des images, nous traitons les différentes conclusions erronées et pseudosolutions qui font partie de l'image majeure.

Le deuxième aspect de notre travail traite les besoins refoulés et les émotions refoulées, positives comme négatives, qui s'y rapportent.

Le troisième aspect aborde les mécanismes de défense que vous développez pour obtenir ce qui vous semble être une protection. Appartiennent à cette catégorie, les attitudes de soumission, d'agression et de retrait. Ces trois aspects, ainsi que l'image idéalisée de soi, forment une partie de votre défense. Mais il y a plus que tout ceci. La défense de base est un climat intérieur général que vous devez arriver à ressentir. Vous devez reconnaître sa présence pour devenir pleinement conscient des dégâts que ce climat vous cause. Vous devez le ressentir de façon aigüe, presque comme s'il s'agissait d'un corps étranger, avant de pouvoir vous convaincre de son influence destructrice qui est à l'origine de grand nombre de résultats défavorables et inutiles.

Voyons maintenant la manière dont ces trois aspects majeurs se connectent, la façon dont ils sont reliés. Ce n'est que si vous comprenez la manière dont cela existe dans votre propre cas individuel, que votre confusion pourra disparaître, et ensuite également votre dépression et votre découragement – cette compréhension ne sera ni générale ni théorique, mais s'appliquera spécifiquement à vous !

Voyons d'abord brièvement la manière dont une image vient à exister. Les blessures et frustrations de l'enfance, que tout enfant vit à tout le moins dans une certaine mesure, provoquent du chagrin et du mécontentement. La situation qui les génère fait que l'enfant tire la conclusion erronée que toute situation similaire produira forcément le même résultat. Ce qui un jour fut une réalité se transforme en illusion, car on ne peut faire une telle généralisation. Cette généralisation se transforme en une idée préconçue et rigide. Voici donc l'image. Mais une partie de

l'image est le remède supposé. Comme l'image est irréaliste, le remède être irréaliste. Puisque l'image est une masse inflexible et rigide dans la substance d'âme qui devrait être fluide et dynamique, le remède sera également irréaliste et donc décevant. L'image déçoit d'autant plus qu'en réalité, son effet est tout à fait le contraire de ce qu'il était censé être. Il va sans dire que tout ce processus est inconscient jusqu'à ce que vous ayez réussi à l'amener à votre conscience.

Ce dilemme produit alors d'autres réactions en chaîne négatives. Les mécanismes de défense se renforcent de plus en plus dans tous les domaines. Plus ils sont forts, moins il est possible d'échapper aux souffrances qu'inconsciemment vous avez tellement tenté d'éviter au prix de grands efforts. Et tant qu'il reste inconscient, vous ne pouvez arrêter ce processus destructeur qui est tellement opposé à vos meilleurs intérêts.

A partir de cette souffrance d'origine qui vous a fait former une image, vous commencez à refouler des parties de vous. Non seulement vous refoulez cette souffrance pour ne plus en être conscient, vous l'expérimentez plutôt comme un vague climat général, mais vous refoulez également grand nombre de vos besoins. C'est le cas parce que l'expérience qui vous a fait former une image était si douloureuse et humiliante que vous ne vouliez plus la confronter. Cette expérience vous a également fait croire qu'il est impossible d'assouvir ces besoins, et vous croyez donc que vous pouvez arracher vos besoins tout simplement en ne les reconnaissant pas.

Ce sont alors vos pseudosolutions qui sont censées vous apporter cet assouvissement que, par ailleurs, vous niez simultanément, sans aucun risque d'être blessé ou humilié à nouveau. Puisque ceci est impossible, vos défenses se renforcent, et l'assouvissement devient encore moins possible. Au cours de ce processus, vous continuez à refouler vos besoins, vos souffrances et vos déceptions. Bien sûr, il se peut que vous les expérimentiez dans une certaine mesure, mais vous en ressentez rarement le plein impact et presque jamais en ayant la compréhension de ce qui fait vraiment mal et pourquoi.

Non seulement ce schéma qui se répète prouve que l'image a raison, mais il prouve également que vos défenses ne fonctionnent pas. Ceci ne fait qu'intensifier la souffrance de l'expérience d'origine qui a donné vie à l'image, ce qui est d'autant plus déroutant parce qu'une partie de l'image fonctionne. La meilleure façon de l'expliquer est d'utiliser un exemple. Bien sûr, l'exemple est forcément simplifié parce que nous ne pouvons pas nous pencher sur tous les effets secondaires et tous les détails qui sont importants pour toute une personnalité humaine. Nous allons donc l'aborder seulement en termes de ce qui est utile pour notre discussion. Mais un tel exemple peut mieux clarifier ce que je veux dire qu'une description abstraite.

Supposons qu'un enfant mâle avait une mère cruelle, peut-être pas vraiment cruelle, mais elle semblait cruelle à l'enfant parce qu'elle était inhibée et peu démonstrative, avait des problèmes et manquait donc de compréhension et d'imagination. Peu importe, l'enfant vécut un manque aigu d'affection, de chaleur et de compréhension et était donc frustré. Cette situation était réelle. L'enfant forma donc l'image : « Les femmes ne donnent rien, elles rejettent et ne donnent aucun amour. » L'enfant devenu adulte a donc développé de la peur, de l'appréhension et

de l'anxiété vis-à-vis des femmes. Extérieurement il les a peut-être dépassé, mais si on examine ses émotions c'est ce qu'on trouvera. Mais puisque le besoin fondamental du sexe opposé et le besoin fondamental de chaleur, d'amour et d'affection sont impossibles à arracher, un remède contre cette image doit donc être trouvé. Comme je l'ai dit, en partant du principe irréal que toutes les femmes sont comme l'était la mère, le remède doit également être irréal et inefficace.

Supposons ensuite que cette même mère était assez exigeante en matière de travail scolaire. Elle attendait de son enfant qu'il obtienne de bonnes notes. Et quand l'enfant réussissait bien, elle l'approuvait. Elle n'était pas avare d'approbation. Alors elle était généreuse en louanges. C'est ainsi qu'un certain type de gratification pouvait être obtenu par l'enfant, à la condition de lutter suffisamment pour réussir. Ceci créa une autre impression qui ajouta à l'image la conclusion suivante : « Même si les femmes ne donnent pas l'amour et le confort dont mon âme a terriblement besoin, je peux obtenir ce qui est presque aussi bien. Je peux avoir de l'importance en réussissant dans mon travail. »

Bien sûr, de telles pensées ne sont jamais exprimées, même inconsciemment. Car dans l'inconscient il n'y a pas de distinction claire entre recevoir de l'amour et recevoir de l'approbation. Il était vaguement ressenti que l'ambition produit quelque chose de favorable, alors que le manque d'ambition non. Et même quand l'approbation était là, il n'y avait pas de manque conscient de quelque chose. C'était plutôt un climat intérieur selon lequel ce que l'on souhaitait pouvait être obtenu, dans une certaine mesure, en faisant des efforts dans un certain domaine. Au moment où l'image vint à exister, le véritable besoin d'être aimé était déjà refoulé.

Dans un cas comme celui-ci, l'image majeure serait : « Je dois réussir pour être aimé », et, « Etre approuvé pour mon travail est la même chose qu'être aimé ». Cette image ou des images similaires sont fréquentes. Examinons plus avant la signification de ceci à la lumière de notre nouvelle compréhension. Grâce à une telle image, si aucune seconde image aussi forte n'existe qui contredirait cette première, une telle personne connaîtra effectivement une grande réussite. Elle sera ambitieuse et usera de toutes ses ressources pour satisfaire l'affirmation de l'image qui est de recevoir de l'approbation et du succès. La satisfaction de l'affirmation de cette image sera accordée. Mais l'affirmation sous-jacente, selon laquelle l'approbation équivaldrait à de l'amour, ne peut être confirmée car c'est là que se trouve la conclusion erronée. L'image de tendre vers la réussite, n'est pas, en soi, une conclusion erronée. Il se peut que ce soit un gaspillage d'énergie sur un seul aspect de la vie aux dépens d'un autre qui peut être bien plus important pour le bonheur et la paix. Mais en soi, il n'y a pas d'erreur, pas de non-vérité. Il peut s'agir d'un déséquilibre si on tient compte de toute la vie et de ses besoins, mais en soi elle n'est pas basée sur une idée fausse. C'est pour cela qu'elle fonctionne. La satisfaction de l'exigence de réussite sera accordée. Que le poids excessif accordé à la réussite crée un déséquilibre dans la vie de la personne ou non, il n'y a pas d'erreur de logique dans l'exigence même. Ceci vous fournira la réponse à une question qui dérange constamment certains de mes amis : pourquoi telle ou telle personne, bien moins développée, obtient elle un succès là où une personne plus développée ne réussit pas?

Mais le but inconscient et la gratification de l'exigence d'obtenir de l'amour par la réussite ne peuvent être accordés parce qu'approbation et amour ne sont pas la même chose. Croire cela (consciemment ou inconsciemment) est une erreur logique, un concept erroné, et ne peut donc fonctionner. En obtenant l'un, vous n'obtenez pas l'autre. Quand on obtient amour et succès, c'est grâce à une attitude correcte et logique vis-à-vis des deux. Là, l'image ne fonctionne pas. Voici pourquoi les besoins constamment frustrés grandissent et sont refoulés parce que la personnalité ne veut pas faire face (a) au désir et à la souffrance de l'insatisfaction et (b) à la conclusion fautive de l'image. Le besoin inassouvi d'amour, de chaleur, de compagnie et d'union est contenu dans l'exigence non-exprimée de l'image majeure. Là, vous voyez clairement un lien entre l'image majeure et le besoin refoulé.

Le besoin refoulé d'amour est en soi un besoin sain et légitime. Mais le besoin d'approbation aux dépens de celui d'obtenir de l'amour est un besoin malsain. Pourquoi est-ce que je dis «aux dépens de » ? Parce que si vous vous concentrez sur la réussite, à impressionner les autres, à recevoir de l'admiration – tout ceci tombe sous la catégorie de l'approbation – vous allez forcément adopter un schéma de comportement qui va éloigner l'amour de vous. Ce dont vous avez le plus besoin, sans en avoir conscience, mais qui vous a fait produire votre image majeure à l'origine, vous le rejetez à cause de la conclusion fautive qui y est contenue. Si une telle personne est néanmoins aimée et qu'on investiguait les motivations pour cet amour, il serait prouvé que la personne qui l'aime ne l'aime pas pour les traits qui proviennent de cette image et qui apportent la réussite. La personne l'aime parce qu'elle ressent une autre qualité derrière et en dehors des traits qui sont censés faire fonctionner l'image.

Allons maintenant vers la prochaine étape, avec l'exemple que j'ai choisi. Un tel homme peut être conscient de son désir de réussite. Mais il n'est pas conscient des raisons de l'importance de celle-ci, d'où cela provient, ni ce que signifient la frustration et le besoin qui s'y cachent. Et donc à chaque fois qu'il obtient une réussite sans satisfaire à l'exigence intérieure non exprimée d'amour, non seulement il s'agit pour lui d'une nouvelle frustration, de la même souffrance de l'enfance, revécue entièrement, mais l'insécurité et l'infériorité intérieures de cet homme augmentent. A l'origine il avait déduit que s'il avait été plus aimable, sa mère lui aurait donné davantage de ce dont il avait besoin. En tant qu'enfant il ne pouvait pas évaluer que sa mère était peut être incapable de ressentir ou de manifester de l'amour. Et lui, à son tour, est incapable de comprendre que c'est lui qui renonce à l'amour, non pas parce qu'il en serait indigne, mais justement parce que sa défense contre la souffrance est d'être arrogant, rejetant, supérieur et méfiant. Toutes sont des caractéristiques qui n'inspirent guère l'amour.

Ce n'est qu'en déroulant tout ce processus que le douloureux sentiment d'infériorité pourra disparaître. C'est justement cette infériorité, justement ce sentiment de ne pas être digne d'amour que l'âme résiste à confronter. L'homme craint que ce qu'il trouvera, sera « je ne suis pas digne d'amour », et donc il refoule ce sentiment. Et ce faisant, non seulement il refoule ce facteur douloureux, mais il refoule également tout le processus de l'image, des besoins, des exigences fautes, des mécanismes de défense destructeurs, ainsi que tous les traits de l'image idéale de soi et des différentes pseudosolutions. Ce n'est pourtant qu'en rentrant courageusement dans ce processus et à travers lui qu'il trouvera qu'en fait il n'est

pas du tout indigne d'être aimé, mais qu'il se rend ainsi par son mécanisme de défense. Cette prise de conscience est en fait l'une des plus importantes sur le chemin. D'une façon ou d'une autre, elle est vraie pour chacun, quelles que soient les images, quelle que soit l'image idéale, quelles que soient les différentes pseudo-solutions. Même si la pseudosolution est la soumission, qui semble tellement opposée à l'arrogance du chercheur de réussite agressif ou la pseudosolution qui nie les besoins, on trouvera toujours que tout au fond de cette soumission se trouve tout autant d'arrogance et de supériorité que dans les autres pseudo-solutions. Elle est revêtue d'une manteau plus acceptable mais contient une structure de défense aussi dure que son extrême opposé. Cette structure de défense est un mur invisible mais tout à fait réel qui est, inconsciemment, perçu par tous et empêche l'amour tout en le réclamant avec force. Ce n'est qu'en analysant de près les différentes émotions et sentiments qui y sont contenus qu'il deviendra clair que le soumis rejette tout autant que l'agresseur.

La crise et la lutte qui précèdent cette percée importante sont également basées sur la confusion encore inconsciente que les moyens qui sont censés apporter de l'amour et de l'acceptation ne les apportent pas du tout. La croyance inconsciente de son propre manque de valeur augmente, et c'est encore plus difficile d'y faire face. Si seulement vous la traversiez, vous seriez soulagé de voir que ce n'est pas vous qui êtes indigne d'amour, mais les différents dispositifs que vous mettez en place pour vous protéger. Cette prise de conscience est d'une valeur innommable et vous donnera une force incroyable.

La recherche dans ce sens n'est pas facile. Il y a tant de facteurs, tant d'aspects simultanés et contradictoires à dérouler et à observer. Il peut y avoir la prise de conscience d'un instant qui vous échappe tout de suite. Et quand vous essayez de la ressentir par le souvenir, cela ne fonctionne plus. Elle n'a plus de sens. Il faut la retrouver encore et encore jusqu'à ce qu'elle prenne racine en vous plus vigoureusement. Ce n'est qu'en observant de façon répétée cette défense destructrice, la façon dont vous la ressentez, ce qu'elle vous pousse à faire, à penser, la façon dont elle vous fait réagir, la manière dont cela affecte les autres, que vous verrez et comprendrez clairement. Alors seulement vous lâcherez prise petit à petit, vous vous en libérerez, et alors seulement votre soi véritable, non défendu se manifesterá. Souvent celui-ci peut agir complètement contre vos propres règles extérieures connues, vos principes, les schémas établis auxquels vous vous êtes tellement habitué. Il faut beaucoup de lutte avant de laisser agir votre soi véritable, sans être entravé par vos niveaux extérieurs qui sont tellement peu fiables, comme votre vie vous l'a démontré dans vos ennuis.

Votre soi le plus intérieur qui sait si bien, qui ne vous égarera jamais, ne peut pas fonctionner tant qu'il est emprisonné dans la structure durcie et cassante de vos défenses.

Une autre difficulté dans votre lutte pour traverser et voir la lumière, est la confusion suivante : puisque chacun a une touche de soumission, vous pouvez la confondre avec le fait d'abandonner votre arrogance et votre supériorité qui renonce à l'amour, comme vous confondrez la saine assertivité de soi avec cette même supériorité. La différence est subtile, difficile à mettre en mots, mais elle est néanmoins incontestable. Pourtant, en vous trouvant encore tellement concerné par

vos problèmes, il est difficile de percevoir duquel il s'agit pendant un certain temps. Vous luttez entre deux alternatives, dont l'une ou l'autre est peut-être saine ou distordue. Vous ne trouverez la personne que si vous avez trouvé votre point de relâchement et si vous êtes tout à fait conscient de la masse durcie de votre mécanisme de défense.

Examinons un instant la différence entre la soumission, l'apaisement et le soi réel vulnérable non protégé qui devrait se trouver à l'avant-plan. Et ceci ne signifie pas davantage de souffrance, mais bien moins, mes amis. Quand vous êtes dans l'apaisement ou la soumission, quand vous renoncez ou que vous permettez que les autres profitent de vous, vous ne le faites que parce que vous n'arrivez pas à abandonner les exigences de vos besoins et justement parce que vous n'en êtes pas conscient. Vous vous inclinez devant votre incapacité de lâcher-prise, de perdre. Cela vous vole la dignité de votre soi véritable. Votre soi véritable est capable de perdre. Cela peut être douloureux, mais jamais aussi douloureux et amer que la lutte pour tendre vers l'impossible.

Vous ne renoncerez pas à votre dignité parce qu'il ne vous faut pas posséder. Et vous ne devez pas posséder si vous pouvez faire face à vos besoins et au fait que vous avez renoncé à leur assouvissement justement de par le processus que je vous décris ici. Plus votre tendance à vous soumettre est forte, plus vous vous méprisez, et plus forte sera donc la poussée vers la direction opposée de l'agressivité et de la supériorité arrogantes. Que vous les manifestiez ouvertement ou qu'elles couvent en cachette, cela a son effet sur les autres sous forme de rejet. Vous confondez cependant cela avec la dignité qui manque dans votre tendance à vous soumettre. Votre soumission est le résultat de vos besoins refoulés, de votre déni et de votre honte de ceux-ci. Votre agressivité est une défense, pas tellement contre la souffrance extérieure, mais contre votre soumission.

Dans ce conflit, vous êtes pris au piège. Vous n'arrivez pas à abandonner la défense qui continue à vous enchaîner à ces deux tendances. Ou alors, si vous êtes tellement tiraillé entre ces deux façons, vous pouvez finir par vous retirer de la vie, de l'amour, de ne plus tendre vers la vie ou les autres. A nouveau, ce n'est pas tant que vous vous retirez parce que vous craignez les autres, mais parce que vous n'arrivez pas à vous en sortir entre ces deux attitudes construites artificiellement qui ont semblé, à un moment donné et inconsciemment, représenter la solution.

Tout ce que je vous ai dit ne devrait pas être pour vous de simples mots. Tant que c'est le cas, ils ne vous seront pas utiles. Il est donc nécessaire de commencer à relier ces éléments en reconsidérant, une fois de plus, quelle est votre image majeure. Certains d'entre vous ne l'ont même pas encore trouvée. Si c'est votre cas, réfléchissez à vos problèmes majeurs, à votre chagrin, votre insatisfaction et trouvez-la. Grâce à tout le travail préliminaire que vous avez fait, ce sera beaucoup plus facile.

Une fois que vous voyez l'image majeure, déterminez la partie qui a fonctionné grâce à sa base, qui en soi est correcte. Pensez ensuite à l'exigence cachée, et au fait qu'elle n'a pas été gratifiée. Pensez aux besoins qui sont reliés à cette image. Même avant de les ressentir, vous saurez que ces besoins existent forcément une fois que vous vous rendez compte de l'image avec chacune des

exigences assouvies et inassouvies. Ceci vous permettra de vous mettre à les ressentir, et en temps utile vous en deviendrez conscient. Vous ressentirez avec précision les besoins réels comme les besoins irréels surimposés. En même temps, entraînez-vous à ressentir votre mur de défense en vous-même. Observez-le en action. Ressentez son existence. Il est là, si vous y prêtez attention.

Commencez à remarquer, enfin, la différence dans votre comportement et réactions quand vous ressentez le mur de défense en vous et quand ce n'est pas le cas. Ceci mettra dans votre ligne de mire l'effet que vous devez avoir sur les autres. Sans la conscience de cette différence, vous ne pouvez pas connaître l'effet de votre défense. Quand vous vous rendez compte de l'effet que vous avez sur les autres à cause de ce mécanisme de défense, vous serez alors capable de fermer le cercle et de voir que c'est ce mur de défense qui génère l'insatisfaction que vous avez voulu éviter à travers la conclusion erronée de l'image. Tant qu'aucune erreur de logique ne s'y trouve, vous obtenez tout ce qu'exige l'image. Une fois que vous avez établi ces faits, à part l'autre partie qui est basée sur une conception erronée, vous pouvez changer de point d'équilibre et de focalisation intérieurement parce que vous reconnaîtrez que cela ne vous apporte pas ce que vous voulez vraiment.

Ceux d'entre vous qui sont conscients de leur image majeure, mais qui n'ont pas encore fait les liens que je vous ai montrés maintenant, ne bénéficieront pas encore vraiment de cette conscience. Ce ne sera pas une connaissance vive qui puisse avoir un impact sur vous et puisse vous permettre de traverser un changement intérieur. Pour arriver à cela, il vous faut faire les liens de connexion dans votre propre histoire personnelle intérieure.

Si quelque chose n'est pas clair, demandez-le-moi.

QUESTION : A cet endroit de mon chemin je me rends compte que je me sers de mon mécanisme de défense, et je reconnais celui-ci. J'en suis conscient. Au lieu de le mettre en action, j'essaie de ne pas agir dessus. Je traverse donc une étape où je retiens mon souffle. Je ne veux pas refouler ce mécanisme, et me voilà donc. Je ne peux pas continuer. Pouvez-vous me donner un indice ?

RÉPONSE : Vous vous trouvez dans cet état douloureux parce que vous agissez encore à partir de l'obéissance plutôt qu'à partir de la prise de conscience. Quelque part vous savez que la défense est destructrice en général, et vous obéissez à cette compréhension générale. Mais vous n'avez pas encore vu pourquoi cette défense n'est pas nécessaire, qu'elle est superflue et contre votre intérêt dans votre cas particulier. Lorsque vous aurez acquis cette prise de conscience, ce ne sera plus difficile de ne pas agir dessus parce que vous n'en aurez plus besoin. Le fait que vous vous trouvez suspendu dans l'état que vous décrivez est causé par votre conviction intérieure persistante que vous avez encore besoin de cette défense. Il devient donc impératif pour vous maintenant de trouver pourquoi vous avez cru avoir besoin de cette défense. Il y a en vous une anxiété immense que sans elle, vous serez anéanti ou menacé. Rendez conscient ce que vous craignez qui puisse se passer sans cette défense.

Ce qui se passe maintenant est que vous ne souhaitez plus l'utiliser, vous le retenez donc de force. Mais intérieurement vous n'êtes pas convaincu que vous

pouvez vous en passer, et vous vous y accrochez donc encore avec force. Vous essayez de trouver un compromis entre l'ancien et le nouveau, pas tout à fait prêt pour le nouveau, et pourtant une partie de vous est impatiente et prête pour la nouvelle vie. Cet état douloureux en est un que beaucoup d'entre vous traversent pour le moment sous une forme ou une autre. Non seulement la prise de conscience claire de cela allégera un peu de votre souffrance, mais elle vous donnera également une directive précise sur la manière de procéder à partir de là.

Une fois que vous avez trouvé le besoin, vous serez capable de vous détendre intérieurement. Tout ceci est difficile à mettre en mots parce qu'il s'agit de mouvements d'âme. Ici nous arrivons dans un domaine où les mots sont inadéquats. Essayez de suivre ces mouvements, de les visualiser. Ce que vous faisiez avant vos découvertes récentes, était de refouler votre besoin dans un mouvement vers le bas dur et crispé. Alors, quand la pression était trop forte, vous la laissiez sortir, mais toujours dans un mouvement tendu et crispé. Les deux mouvements sont tendus et crispés, l'un qui presse vers le bas, l'autre explosant vers le haut. La troisième alternative, après la compréhension de l'inutilité et du côté superflu de cette mesure protectrice, à part sa destructivité, sera de détendre cette masse durcie qui, soit a pressé vers le bas, soit a frappé vers le haut. Ainsi la masse durcie pourra se dissoudre et apporter le soulagement et la détente qui sont constructifs et pleins de sens. Le mouvement de frappe apportait également un soulagement momentané, mais devenait à la longue d'une nature destructrice.

Les premières quelques fois où vous essayez de vous passer du mur durci, du mouvement tendu, que ce soit vers le bas où vers l'extérieur, vous pouvez vous sentir comme si vous étiez en train de tomber dans un abîme. Vous vous sentirez sans défense. Alors qu'auparavant, votre bastion, votre point de sécurité était la masse durcie de votre défense qui nécessitait soit l'un soit l'autre des deux mouvements durs. Sans ce bastion, vous vous sentiez vulnérable et attaquable. Si vous vous rendez compte qu'il s'agit d'une erreur, vous serez capable d'adoucir la masse durcie. Vous essayez maintenant de la retenir sans refoulement. Mais ce n'est pas encore là votre but. Au lieu de la retenir, vous devez la dissoudre par ce processus relâchant et ramollissant. Afin d'être capable de le faire, vous devez vous poser la question – à vos émotions, pas à votre cerveau : « De quoi ai-je peur sans la défense ? » Trouvez cette réponse. Vous poursuivrez à partir de là.

QUESTION : J'ai grand nombre des symptômes que vous avez décrits. Mais j'ai peur d'une part et de l'autre je ressens une paix intérieure. Je ne sais donc pas que faire. Je ressens les deux, et souvent en même temps. J'arrive très bien à traduire mes émotions, mais j'ai encore besoin d'aide dans ce domaine. Je pense qu'une partie de mon problème est qu'il y a encore trop de passivité en moi, et que cela génère également une certaine peur.

RÉPONSE : Je ne peux que répéter ce que je vous ai souvent dit déjà. Vous avez atteint un endroit maintenant où enfin une partie de vous est prête à abandonner l'enfance. Quand ceci est prédominant, vous ressentez la paix que vous me décrivez. D'autre part, une partie de vous s'accroche encore désespérément à l'enfance, craint l'âge adulte avec sa responsabilité et ce qui vous semble de l'activité. Cette lutte vient maintenant à la surface et trouvera son terme. Votre protection et votre défense se trouvent dans le fait de retenir l'enfance, et comme je

l'ai dit, une partie de vous a peur de renoncer à cette protection. La question-clé à ce point-ci pour vous est : « Pourquoi ai-je peur de ne plus être un enfant ? » La paix intérieure est le résultat de votre travail, qui vous rend prêt, partiellement du moins, à renoncer à l'enfance.

QUESTION : Il y a quelque temps vous avez dit que nous pouvions déterminer le résultat du mécanisme de défense également par l'effet que celui-ci a sur les autres. Je ne sais pas si j'ai bien compris cela, mais de temps en temps je trouve que mon mécanisme de défense est parfait et que l'effet qu'il a sur les autres est merveilleux.

RÉPONSE : Pour ce que vous voulez vraiment ou pour ce que vous pensez vouloir ?

QUESTION : Pour ce que je pense vouloir. Si je continue à utiliser une défense qui consiste à empêcher les gens de se mêler de mes affaires ; ils sont très heureux, tous les autres sont heureux, ce n'est donc pas l'autre qui réagit mal à mon mécanisme de défense.

RÉPONSE : En premier lieu, la question se pose ici que vous êtes peut être content du résultat extérieurement, mais vous oubliez les effets secondaires inéluctables de cela qui font que vous êtes loin d'être heureux. Et même si les autres ne semblent pas être dérangés par la façon dont la défense particulière à laquelle vous pensez les affecte, elle a des résultats contraires pour vous, que vous en soyez conscient maintenant ou non. Il n'y a qu'une plus grande compréhension de soi qui vous le rendra clair. Vous pouvez penser à un aspect séparé et isolé de cela, alors que je parle de son entièreté, avec tous ses résultats, dont vous n'avez pas encore idée. Il s'agit de quelque chose dont on devient conscient petit à petit après beaucoup de travail. Vous êtes peut être conscient de certains aspects isolés de cela.

De plus, ce qui est peut-être en train de se passer ici est exactement ce que j'ai expliqué dans cette conférence. Vous êtes conscient d'une partie de l'exigence de votre image qui est assouvissable parce que, en soi, elle n'est pas basée sur une supposition erronée. Mais vous êtes encore inconscient de l'exigence sous-jacente qui vous laisse insatisfait. Trouvez l'exigence et le désir non exprimés, le besoin refoulé négligé jusque-là, et vous verrez la manière dont votre mécanisme de défense empêche vos buts et désirs les plus profonds. Vous comprendrez la manière dont vous vous empêchez de laisser sortir tout ce qui est encore latent en vous, tous vos potentiels qui ne peuvent s'épanouir à cause du mécanisme de défense dont vous pensez qu'il fonctionne tellement bien pour vous.

QUESTION : Pouvez-vous donner un exemple également de la façon de renoncer à un besoin, comme vous l'avez expliqué si clairement par l'exemple de la manière de satisfaire aux vrais besoins ?

RÉPONSE : Prenons le cas que j'ai utilisé ce soir comme hypothèse. Le vrai besoin de cet homme est d'être aimé, d'aimer, d'avoir une relation vraiment pleine de sens. Il est inconscient de ce besoin. Les expériences de l'enfance avec leur effet sur cette personne en particulier ont empêché l'épanouissement de la personnalité qui

lui aurait apporté la satisfaction. Il a refoulé la conscience de ce besoin. Au lieu de cela, il poursuit la réussite, l'approbation, il veut impressionner les autres. Ceci est alors devenu un faux besoin, surimposé, qui couvre les vrais besoins. Pour commencer, il n'est pas pleinement conscient de son besoin d'approbation. Mais supposons qu'une telle personne suive un chemin tel que celui-ci. D'abord elle deviendra consciente de son énorme poussée vers la réussite, qui dépasse toute explication rationnelle. Lentement elle se rendra compte qu'une force plus forte la pousse en avant encore et encore. D'abord elle ne le comprendra pas, mais comme elle sera plus prête à examiner ses émotions, elle verra que son besoin d'approbation existe. S'arrêter à ce point n'apporterait ni soulagement ni libération. Ce n'est qu'une partie du chemin. Mais en poursuivant, elle se demandera pourquoi elle a tant besoin de succès. La réponse sera que l'approbation est très importante pour elle. Pourquoi est-elle si importante ? En consultant ses émotions honnêtement, sans résistance, elle finira par comprendre que son besoin d'amour a été nié quand elle était un enfant et qu'elle a continué à nier ce besoin elle-même par le biais de l'image avec tous ses effets secondaires. La conscience de ce vrai besoin, une fois pleinement ressenti et expérimenté dans son impact total, diminuera automatiquement la poussée vers l'ambition, la réussite, l'approbation, le fait d'impressionner les autres, d'être glorieux, spécial etc. etc. La personne fera alors ce qu'elle souhaite vraiment et distribuera ses forces et ressources de manière plus harmonieuse. Cela n'implique aucunement qu'elle négligera tout à coup un sain intérêt dans son travail. Mais petit à petit, l'harmonie s'installera et son but intérieur sera dirigé vers ce qu'elle a si longtemps négligé. Elle en viendra à voir la manière dont elle a saboté l'assouvissement de son vrai besoin par la poursuite de son faux besoin. Elle commencera donc à changer dans ce domaine.

Voilà le renoncement dans son sens véritable. On y accède graduellement par la perspicacité, par la pleine compréhension de tous les facteurs impliqués, et ensuite en n'ayant plus besoin de s'accrocher aux faux besoins et aux défenses destructrices. Mais jamais cela ne peut se faire par un acte de volonté. Si vous trouvez que vous commencez à reconnaître que des tendances similaires existent et que vous essayez de renoncer à ce besoin par la force, cela ne vous sera d'aucune utilité. Soit vous n'y arriverez pas, soit l'anxiété sera tellement énorme que vous produirez d'autres tendances destructrices dont vous n'êtes pas conscient. Mais en traversant le processus lent que je vous ai décrit, une croissance organique a lieu et le renoncement se fait de façon naturelle.

QUESTION : Disons qu'une personne a un certain nombre de vrais besoins, comme tout le monde, et un nombre de besoins faux ou artificiels. Il se peut même que ces besoins ne soient pas très forts. Comment savoir quels pas entreprendre ?

RÉPONSE : Je pense que j'ai déjà répondu à cela, non seulement dans la réponse que je viens de donner, mais également par la conférence de ce soir. Je vais ajouter ceci. Quand vous observez vos émotions, avec leurs exigences intérieures non exprimées et le schéma de comportement qui en découle, quand vous observez vos réactions aux autres et la manière dont vous affectez les autres, quand vous considérez de la façon dont vous agissez et réagissez lesquels de vos besoins sont assouvis et lesquels restent inassouvis, vous obtiendrez une image plus claire du processus dont nous avons parlé ce soir. Devenez conscient de vos émotions, de vos besoins et de vos défenses, de la manière dont tous ceux-ci font

que vous vous comportiez intérieurement et donc également extérieurement. Même si celle-ci est tout à fait subtile, vous verrez clairement la réponse. Pour y arriver, il faut cultiver beaucoup de conscience intérieure. Et cela se fait au mieux par le biais de ce chemin que je préconise et sur lequel je vous mène de plus en plus loin. Permettez à vos émotions d'émerger et apprenez à les gérer. Comprenez leur signification profonde et leur raison d'être. Dans le travail de groupe que vous avez maintenant, vous disposez également, parmi d'autres avantages, du développement de davantage de compréhension de la manière dont vous affectez les autres et de celle dont les autres vous affectent. Ressentez quand votre défense monte à la surface et quand ce n'est pas le cas, quelle est la différence dans votre perception, dans votre expérience, votre capacité à communiquer avec ou sans cette défense – tout ceci vous révélera votre vie intérieure. Et ceci vous aidera à renoncer aux faux besoins et à les remplacer par des schémas de comportement constructifs qui assouviront vos vrais besoins.

Mes très chers amis, puissent ces mots trouver un écho en chacun d'entre vous, si pas immédiatement, à tout le moins quand vous serez allés un peu plus de l'avant. Soyez bénis, chacun d'entre vous. Réjouissez-vous sur ce chemin vers la liberté. Ne soyez pas découragés quand vous semblez vous trouver dans une impasse, temporairement, où le chemin est épineux et compliqué et qu'il faut tous vos efforts pour vous sortir de l'épaisse broussaille et voir à nouveau la lumière. Cela viendra. Cela viendra forcément. Recevez notre chaleur, notre amour et nos bénédictions. Soyez en paix. Soyez en Dieu !

*Conférence n°93 par Eva Pierrakos le 24 novembre 1961 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Main image, repressed needs, and defenses – linked conflicts before clarification".
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 03/07/2009.*

© Pathwork Foundation