

Ne le prenez pas pour vous personnellement

— Harvey Jackins

La majeure partie de nos progrès en Co-écoute et l'évolution des idées qui constituent notre théorie se réalisent par l'intermédiaire d'un processus de "tri". Les "informations" qui nous ont été offertes depuis le jour de notre naissance jusqu'à ce jour, tant en paroles et phrases explicites que par le comportement de notre entourage, constituent un mélange complètement confus. Ce mélange consiste en partie d'informations réelles au sujet de la nature de la réalité, mais aussi en grande partie de mésinformation. Cette mésinformation est faite d'automatismes de détresse, de préjugés, de mensonges délibérés, de mensonges "innocents", ainsi que de très nombreuses menaces et attitudes oppressives dirigées contre nous et notre entourage.

Par conséquent, notre progression vers la réémergence consiste nécessairement en grande partie dans ce processus de "tri", de séparation des vraies et des fausses informations, de séparation des attitudes vraiment humaines et des automatismes, de séparation de nos perceptions précises personnelles des événements et des perceptions déformées qui nous sont transmises par les détresses des autres et que nous acceptons sans réfléchir.

Au fur et à mesure que notre théorie s'est développée, des tournants importants ont pris place dans ce processus de tri. L'article "Pas d'ancêtres, pas de descendants" a marqué un moment crucial dans la réévaluation de leurs relations chez un grand nombre de Co-écoutant-e-s — ou du moins, c'est ce qui m'a été dit. Je pense que des faits aussi cruciaux sont probablement les signes de la réévaluation de classes entières d'informations.

J'ai récemment réalisé une chose qui s'avère précieuse pour moi. Je vais maintenant vous la communiquer car je pense qu'elle peut avoir le même intérêt pour au moins quelques autres Co-écoutant-e-s.

L'idée est la suivante : je réalise maintenant que pas une seule offense, pas une seule blessure, pas un seul grief, pas une seule dévalorisation parmi tout ce que j'ai pu endurer, tout ce qui m'a fait souffrir, ou ce qui m'a rendu amer, rien n'a jamais été dirigé personnellement contre moi.

J'avais tout pris pour moi personnellement. J'avais tout considéré comme dirigé contre moi personnellement. Le fait que cela m'avait paru raisonnable de prendre ces offenses personnellement paraîtra, je le pense, également évident aux lecteurs de cet article.

Après tout, c'est bien moi dont le nom a été cité publiquement à l'occasion de nombreux épisodes humiliants. Des milliers de personnes ont été les témoins de ces humiliations personnelles. J'ai survécu à de nombreuses discussions tendues et importantes au cours desquelles certaines de mes innocentes motivations furent calomniées, diffamées ou condamnées. Un jour, quelqu'un qui m'était très proche et sur qui je comptais pour son soutien émotionnel, me dit qu'elle aurait voulu que ce soit moi qui soit tué au lieu de mon frère. Une autre fois, on me notifia une assignation avec comme charge "offense au Congrès", puis après de nombreux mensonges et attaques, je fus condamné à la prison. Une autre fois, je fus expulsé d'un syndicat que j'avais mis sur pieds en luttant de toutes mes forces.

Bien sûr, j'avais pris ces attaques "pour moi personnellement". Jusqu'à récemment, si vous m'aviez demandé pourquoi j'avais une faculté aussi persistante à me sentir blessé, rejeté, agressé, à éprouver découragement et désespoir, je vous aurais répondu que mes sentiments étaient non seulement raisonnables et compréhensibles mais aussi difficiles à contredire. Je vous aurais dit que je n'avais que partiellement déchargé ces détresses malgré un travail de Co-écoute particulièrement persistant et ardu.

Et puis, un jour, j'écoutais une cliente en train de se battre encore et encore contre l'échec des membres de sa famille à se réjouir de son existence, ou à lui donner de l'attention consciente. Elle rapporta plusieurs incidents où ses parents, ses frères et ses sœurs semblaient donner clairement l'impression que son existence, son fonctionnement et sa personnalité étaient insignifiants, importuns, et ne représentaient aucune source d'inspiration pour eux. C'était comme s'ils la méprisaient.

Par hasard, je connaissais cette famille qui, durant la moitié de sa vie, s'était comportée de cette façon avec elle. Je ne doutais pas qu'ils avaient agi de cette façon puisque j'avais eu l'occasion de constater certaines de leurs comportements maniérés en sa présence ainsi que dans d'autres situations. Mais je savais également que c'étaient des gens très intelligents, doués, gracieux, créatifs, des gens que tout le monde aurait été heureux de connaître et compter parmi leurs relations. Il me sembla alors évident que leurs attitudes et leurs actions (qui l'avait laissée avec un tel poids de détresse) étaient forcément des enregistrements d'expériences de détresse que les membres de sa famille rejouaient à ce moment-là. Il était impossible que cette personne ait elle-même induit ce genre de comportements puisque elle-même est une personne complètement charmante, attirante, douée, coopérante, une personne avec qui il est agréable de partager des idées ou d'avoir une relation, et d'avoir dans son entourage.

À ce moment-là, il me sembla évident qu'aucune des actions et des attitudes qui lui avaient été adressées n'avaient rien à voir avec elle ni avec les gens qui lui avaient infligé de telles blessures et sentiments de rejet. Cela devait donc être des enregistrements de détresses vécues par eux dans le passé qui étaient rejoués par les membres de sa famille. Suivant cette idée, il semblait nécessairement vrai que leurs comportements et ce qu'ils disaient étaient forcément des répétitions d'automatismes de leur passé, et que pendant qu'ils agissaient de façon si blessante, ils "n'étaient même pas là".

Il semblait clair que toutes les actions qui avaient laissé chez elle une impression aussi douloureuse étaient des répétitions par ces autres personnes des scénarios de détresses passées, et qu'elles avaient simplement utilisé sa présence, comme un accessoire de théâtre inconscient, pour leur permettre de faire ces dramatisations. Pris dans les répétitions de leurs anciennes détresses, non seulement "ils n'étaient pas là", mais de plus, ils étaient complètement *inconscients du fait qu'elle était là*. Son formidable paquet de dévalorisations, de peurs, et de découragement était le résultat d'une représentation totalement fautive de ce qui se passait. C'était comme si une personne avait acquis une attitude permanente de terreur en entendant ce qui lui semblait être son propre meurtre en train d'être comploté dans la pièce d'à côté, et que, après totale saturation d'horreur et de danger que ces bruits évoquaient, cette personne réalisait tout à coup que les bruits venaient d'une radio que quelqu'un avait laissée allumée, et qu'une émission de radio avait été la seule base pour ses sentiments de danger et d'horreur.

Comme je voyais cette situation clairement avec la personne que j'écoutais, cela me força à penser que l'énorme tas de détresses avec lequel je me suis débattu (pendant 34 ans avant le démarrage de la Co-écoute et 41 ans et demi après) n'avait jamais été dirigé contre moi. Je suis sûr que je devrais trouver un moyen pour atteindre davantage de décharge. Je pense que cela deviendra plus facile maintenant que je réalise aussi vivement, au moins plusieurs fois par jour, comment les nombreux événements jusqu'ici consternants de ma vie étaient simplement des répétitions de détresses passées de quelqu'un d'autre. Je croyais qu'elles étaient dirigées contre moi, mais au lieu de cela, elles étaient exprimées par des gens qui n'étaient "vraiment pas là" tandis qu'ils les répétaient. De ma part, il s'agissait d'une erreur compréhensible que de prendre les menaces, les dramatisations et les attaques comme étant vraiment dirigées contre moi "personnellement". Les brandisseurs de menaces, les faiseurs de drames et autres attaquants non seulement "n'étaient pas là", mais de plus, ils ne savaient pas vraiment que j'étais présent.

Je propose que nous (moi-même et vous cher lecteur, si vous le voulez bien), commençons l'exploration systématique de tous les souvenirs et attitudes de notre passé qui nous ont donné l'impression d'avoir été victimisés, agressés ou personnellement blessés de quelque façon que ce soit. Je propose que nous et nos écoutant-e-s essayions de trouver des moyens supplémentaires de contredire ces vieilles oppressions et que nous nous battions pour prendre complètement conscience que, bien que nous ayons été accidentellement meurtris et détournés de nos objectifs par de nombreux incidents de ce genre dans le passé, les sentiments d'avoir été *personnellement* des victimes peuvent être éliminés. J'ai bon espoir que nous arriverons à voir notre passé comme une merveilleuse série d'évasions miraculeuses et autres expériences dramatiques dont nous avons réémergé totalement intacts.

Extrait de l'ouvrage *A Better World*
Traduit par Patricia Charton