

Nous avons les ressources pour guérir de tout

— Tim Jackins

*D'après une présentation à l'atelier des dirigeants de la Côte Est des États-Unis
à Warwick, New York, USA, en décembre 2014*

L'effondrement de la société se poursuit, s'accélère et il est suffisamment visible pour qu'il y ait de moins en moins de débats virulents à ce sujet. Il y a beaucoup de gens sur la défensive, et beaucoup d'autres dans le déni, mais plus personne ne peut prétendre le contraire.

Le fait qu'il soit visible de tous nous offre des opportunités d'aider les gens à se focaliser sur les vraies questions plutôt que sur leurs détresses à propos de ces questions. Mais pour que nous soyons efficaces, nous devons nous-mêmes revenir constamment sur nos propres détresses précoces. Il y a deux aspects dans le travail que nous effectuons dans la Co-écoute — aller vers les gens et les aider à voir qu'il nous est possible de faire certaines choses ensemble qui amélioreront la situation du point de vue de tout le monde, et continuer à travailler afin que nous soyons tous dans les meilleures conditions pour faire cela.

GUÉRIR DES DÉFAITES PRÉCOCES

Nous devons retourner dans le passé et décharger les détresses sur lesquelles nous n'avons pas pu travailler faute de ressources. Il s'avère que nous avons tous un lot d'incidents douloureux et précoces qui ont représenté pour nous des défaites et dont nous n'avons pas eu la possibilité de guérir.

Nos défaites du passé ne sont pas le problème. La défaite n'est pas un problème. Nous pouvons guérir de la défaite. Nous pouvons récupérer notre faculté de penser, obtenir davantage d'informations pour poursuivre notre chemin, et refaire une tentative d'une façon plus avisée et plus efficace. C'est quand nous n'avons pas la possibilité de décharger la défaite que nous vivons dans la défaite.

Nous n'avons eu que peu d'occasions d'affronter nos défaites, alors elles se sont accumulées. De façon répétée, des esprits acérés, aventureux et révolutionnaires se retrouvent lentement figés dans la détresse non déchargée et deviennent des esprits réactionnaires.

Nous devons être contents mais insatisfaits de ce que nous avons été capables d'accomplir. Il semble que ce soit le plus qu'aucun groupe important de gens n'ait jamais réussi à accomplir dans le domaine de la libération des intelligences humaines. Même si nous ne progressons plus à partir de ce stade, nous aurons quand même fait avancer les choses de façon significative. Mais nos détresses nous poussent à nous en tenir là et à ne pas chercher à aller plus loin.

De plus, il y a clairement tant de choses à faire dans le monde qu'on peut avoir l'impression qu'il faut que nous nous oublions nous-mêmes. Mais je pense qu'il y a très peu de circonstances dans lesquelles un sacrifice de soi est la meilleure solution. Non pas que le sacrifice de soi n'ait pas engendré de bonnes choses, mais je doute que ce soit souvent la meilleure solution. La meilleure solution est que nous avancions avec davantage de clarté, de force, d'envergure, et de vivacité. Le fait que des gens nous voient fonctionner de mieux en mieux a plus d'effet que tous les souvenirs qu'ils peuvent avoir de nos efforts désespérés. Nous sommes tous à l'affût de quelqu'un qui continue à s'épanouir et à tracer son chemin. Nous admirons celles et ceux qui ont agi ainsi dans le passé, mais voir quelqu'un dans le présent qui n'a pas abandonné et qui continue d'avancer, c'est ce qui nous fait prendre conscience de toutes les possibilités.

Alors, je veux que tous nous examinions ces défaites précoces avec lesquelles nous nous contentons de vivre, que nous nous sentons incapables de dépasser, avec lesquelles nous nous résignons (« Je vais suffisamment bien comme ça »), auxquelles il nous semble insupportable de faire face. Elles paraissent insupportables parce que nous en avons souffert en étant profondément isolés. Nous n'avons pas eu la possibilité d'en parler ni de les décharger. Il n'y avait personne d'autre qui puisse les comprendre. Pour nous, elles se sont produites d'une façon très privée, très personnelle, de façon répétée, jusqu'à ce qu'un pan important de notre vie soit englouti. Nous avons trouvé le moyen de continuer à vivre avec ce qui nous restait ; il nous semblait que nous ne pourrions jamais guérir complètement.

J'ai retrouvé le souvenir précoce des circonstances dans lesquelles une détresse est devenue chronique. Jusque-là, quoiqu'il arrive, si je pouvais jouer assez intensément ou si je passais une bonne nuit, le sentiment de détresse disparaissait. Je retrouvais une certaine liberté. Et puis, ça s'est arrêté. Je me suis retrouvé coincé. C'est ce genre de choses qui s'accumulent jusqu'au moment où nous n'y voyons plus clair et où nous croyons que la défaite est finale, qu'il faut que nous allions examiner et contredire.

Je pense que la façon de voir les choses est que rien n'est hors de notre portée, que tout ce qui nous est jamais arrivé peut être déchargé et résolu dans le sens où la détresse peut en être totalement évacuée et où nous pouvons comprendre ce qui s'est produit et ne plus en souffrir. Nous pouvons récupérer maintenant ce que nous aurions pu récupérer alors, si les conditions avaient été les bonnes au moment où la blessure s'est produite.

Nous portons tous en nous ces défaites. Le fait que nous les portions en nous n'est pas le résultat d'une faute personnelle, ni d'un accident lié à notre condition, ni d'une erreur de notre famille, ni même du bombardement par un rayon cosmique sous un mauvais angle. Les conditions étaient telles que ces défaites ne pouvaient que se produire. Personne ne bénéficiait des conditions qui auraient fait que cela se passe autrement. Nous n'aurions pas à vivre avec ces défaites si nous avions eu cette chance. Quelqu'un aurait saisi cette chance. Mais les conditions nécessaires n'existaient pas à l'époque.

DES CONDITIONS NOUVELLES

Aujourd'hui, nous nous sentons aussi mal qu'à l'époque, mais nous avons changé les conditions. Nous les avons changées. À présent, il y a une forte probabilité que nous ayons les ressources nécessaires pour réparer les dommages qui nous ont été causés. Cela comprend les dommages causés à notre famille et à notre peuple, et qui nous ont été transmis. Aucune génération n'a eu la chance d'en réchapper.

Je pense que l'hypothèse doit être que tout est à notre portée, chaque incident. Que nous ayons le temps de nous occuper de chacun d'entre eux est une autre question. Je ne pense pas que ce soit le point le plus important. Ce qui est important, c'est que nous n'acceptons pas de limite à ce que nous pouvons faire. Je ne pense pas qu'il y ait une limite théorique. Il y a toujours les limites pratiques à ce que nous pouvons faire, compte tenu des ressources dont nous disposons à un instant donné. C'est à nous de faire des choix — ce que nous décidons de traiter, avec quelle persistance nous travaillons sur les détresses précoces, et la façon dont nous organisons notre esprit et nos ressources de Co-écoute pour travailler. Nous n'arriverons peut-être pas à tout traiter, mais ce n'est pas l'important. Ce qui est important, c'est que nous avons la capacité de traiter tout ce que nous décidons de traiter.

Ma réponse habituelle au pessimisme — du style « On ne peut pas y arriver » — c'est simplement de dire « On verra bien ». L'avenir nous le dira, pas le passé. À nous de faire l'effort et nous verrons ce que nous pourrions accomplir. Cela ne doit pas être décidé aujourd'hui par les enregistrements de détresse de quiconque. Nous avons cette chance que nous n'avions pas à l'époque. Cela veut dire que nous devons souffrir (*rires*). Dans un sens, c'est vrai. Cela veut dire que nous devons retourner dans le passé et

exprimer la peine que nous ne pouvions pas exprimer quand l'incident s'est produit — pas simplement suivre une direction contre elle.

Il y a certains points de vue que l'on doit développer : Comment travailler sur des choses très pénibles du passé, qui ont figé notre pensée, et ne pas oublier que la situation est différente dans le présent ? Comment faire la distinction le plus clairement possible ? Je suspecte que nous pouvons travailler sur les pires choses qui nous sont arrivées, celles que nous n'avons pas pu décharger, et ne pas perdre de vue le présent.

Il s'agit de nous battre pour quelque chose que nous croyons vrai. Nous pensons que c'est vrai à cause des preuves que nous avons recueillies. Dans cette pièce, il y a des milliers d'années d'expérience de la Co-écoute. Nous avons appris des montagnes de choses grâce au travail que nous avons fait. Ce travail a fait que cette possibilité existe. C'est quelque chose de réel qui n'existait pas quand nous avons été blessés. Cela a changé le monde d'une manière très importante. Nous sommes encore timides à le proclamer et à le prendre en compte. Que se passera-t-il si nous mettons notre vie en jeu sur cette base ?

UNE OCCASION DE S'EXERCER

À un certain point, tandis que la société s'effondre, il y aura des décisions très importantes à prendre concernant le fait d'engager notre vie pour que quelque chose se produise. Nous devons nous exercer à ça. Les choses qui pourraient nous en empêcher sont celles que nous n'avons pas été capables d'affronter, les détresses qui nous ont semblé trop pénibles. Elles l'étaient effectivement. Nous devons nous le répéter encore et encore. Elles étaient trop pénibles. Et quand la personne que nous écoutons dit « C'est horrible, je ne peux pas le supporter », nous pouvons lui répondre « Oui, c'était comme ça. C'est exactement ce qui t'es arrivé. C'était aussi dur que ça. Et peut-être que ce n'est plus comme ça aujourd'hui. » Nous n'avons pas à argumenter trop lourdement. Nous devons affirmer la possibilité, c'est tout. L'esprit de la personne a besoin d'envisager la possibilité que les conditions ont changé, et nous pouvons trouver mille et une façons d'y arriver sans pour autant lui crier dessus (quoique parfois, crier sur la personne, ça marche). Elle a besoin que quelqu'un défende cette idée qu'elle n'est pas encore capable d'accepter. En tant qu'écouter-e, ce sera à nous de faire ça jusqu'à ce qu'elle ose essayer d'accepter cette possibilité.

DÉCHARGER ET S'ENGAGER

Alors, je répète encore une fois ces idées. Les conditions dans lesquelles nous sommes nés en tant qu'humains étaient telles que nous ne pouvions que connaître la défaite. Il n'y avait aucune autre possibilité à cette époque et en ce lieu. Aucune intelligence n'abandonne de façon prématurée. Les gens conservent toujours une once d'espoir. Mais les conditions ont constamment été telles qu'à un certain point, c'en était trop pour nous. Finalement, c'en était trop et nous sommes restés figés dans la détresse parce que nous n'avons pas eu la possibilité de guérir. Nous avons été vaincus pas les conditions imposées par une société oppressive, et c'est cette même société qui nous a empêchés de guérir. Alors, pour nous tous, il y a des moments où nous avons baissé les bras et où nous n'avons pu que trouver le meilleur moyen de continuer à vivre sans avoir déchargé.

Ça a bien marché. Nous avons tous très bien vécu. Même si nous avons dû bâtir notre vie sur les décombres de nos défaites, nous avons très bien vécu. Alors, c'est difficile de repartir en arrière et d'affronter des choses qui nous sont insupportables, d'imaginer que nous pourrions mieux profiter de la vie si nous pouvions mener ces batailles. Et pourtant, nous devons repartir en arrière et examiner les moments où nous avons abandonné, où nous avons fui le champ de bataille, où nous nous sommes adaptés à

ce lot d'enregistrements de détresse, et où nous avons simplement poursuivi notre chemin. Cela nous est tous arrivé, de bien des façons différentes. Nous n'en gardons pas beaucoup de souvenirs. Cela semblait simplement être le cours normal de la vie.

Nous avons la capacité de repartir en arrière et d'examiner ces moments d'abandon, d'en parler, et de dire à quel point il est inimaginable de les affronter. C'est inimaginable même quand on a décidé de le faire. C'est assez étrange la façon que nous avons de prendre des décisions sur le plan intellectuel et de ne pas agir en conséquence. Je crois que nous avons énormément de peine à décharger sur le fait d'avoir vécu avec ces blessures pendant toutes ces années. Et je crois que nous devons la décharger avant que notre intelligence puisse reprendre le contrôle total de ces moments d'abandon. Il y a un type particulier de décharge qui doit se produire, et quand elle se produira, nous récupérerons davantage du fonctionnement de notre intelligence dans les domaines concernés, et nous commencerons à prendre la décision pas uniquement sur le plan intellectuel.

L'idée est présente sur le plan intellectuel, mais nous ne nous engageons pas envers elle. Et tant que nous ne nous engageons pas, nous fuyons quand nous devons nous battre. Nous commençons à affronter les défaites du passé, et puis nous prenons la fuite. La détresse a tellement bien bloqué notre intelligence dans ces domaines que nous n'arrivons pas vraiment à la libérer.

Un certain volume de décharge doit se produire, et aussi une quantité non négligeable de prise en compte de la possibilité de changer les choses grâce à la décharge, avant que nous puissions nous engager pour ce que nous savons être vrai. « Je sais que c'est vrai, je sais que c'est vrai, et je ne le ferai pas. » Cela semble contradictoire, mais je crois qu'on peut le comprendre d'une certaine façon.

Je veux que nous fassions ce que nous n'avons jamais été capables de faire. C'est ce que je veux que nous fassions en tout lieu. Cet endroit-ci n'est pas une exception parmi tous les autres. Je veux que nous fassions des choses que nous n'avons jamais été capables de faire auparavant, que personne n'a jamais été capable de faire. Cela fait partie du paquet global consistant à récupérer ce que nous pensons être humain : accomplir des choses nouvelles, originales sans arrêt, y compris achever d'anciennes batailles qui n'avaient jamais été terminées. Cela fait partie de nous, le fait d'être capables de faire ces choses-là. Et maintenant, nous devons le faire.

Paru dans *Present Time* N°180 (Juillet 2015)
Traduit par Régis Courtin