

Des illusions d'une enfance insouciante et du bonheur d'être adulte; Dr. Albrecht Mahr 2015 ed. Scorpio

Chapitre 1 (extrait)

positivement dés-espéré (sans faux espoir)
de la gestion adulte de nos illusions d'enfants

- l'appartenance: instinct originel et nécessité
- nos auto-représentations (l'images de soi) en tant que garant de notre appartenance
- le veilleur: une grande erreur dans le temps

A la fin d'un groupe thérapeutique, lors d'un tour de cercle pour conclure, voici ce qu'a partagé un homme avec un large sourire : « Je vais bien, j'ai perdu tous mes espoirs ». Son attitude était si positive et sa chaleur si communicative que nous en avons conclu d'un commun accord qu'il était donc « positivement dés-espéré ». Ceci décrit bien l'état que nous atteignons lorsque nous avons enfin abandonné tous les espoirs infantiles et illusoire.

La liberté ainsi acquise en vaut la peine de regarder les conditions pour atteindre cet état de plus près.

l'appartenance : instinct originel et nécessité

Les humains vivent une période exceptionnellement longue de dépendance vis à vis de leurs parents et d'autres proches après leur naissance. Nous naissons à un stade de développement relativement immature (nous sommes des «prématurés physiologiques») qui nous rend physiquement et psychiquement dépendants, notamment de la mère et également de plus en plus du père et ce pour plusieurs années. Ce qui fait de l'assurance d'appartenir à notre groupe familial ou de proches littéralement une question de vie ou de mort.

Si les parents ou d'autres référents n'ont pas pu établir un lien sécurisant avec l'enfant, que ce soit pour des raisons de maladie, de leur propre contexte traumatique ou de détresse sociale, l'enfant se trouvera dans une situation difficile.

Le petit enfant essaye à tout prix de s'assurer de l'appartenance aux personnes dont il dépend pour le meilleur et pour le pire.

Il tente de se frayer un chemin dans les expériences déroutantes de difficultés vécues, de parents dépassés, de ses propres peurs et de besoins non satisfaits avec comme principal objectif de ne pas perdre l'appartenance et de se retrouver seul et - c'est ce que craint l'enfant – de perdre la vie, potentiellement dans des circonstances terribles.

Dans des cas extrêmes, cela peut conduire l'enfant dans des situations paradoxes et sans issue tels que : »La meilleure façon d'aider mes parents est de ne pas être là. C'est lorsque je disparaiss en quelque sorte que mes parents m'aiment ou au moins me supportent le mieux, j'ai comme un droit

d'en faire partie lorsque je disparaissais »

Sous des formes un peu atténuées, l'enfant peut imaginer comme conditions à un droit d'appartenance des choses comme : « Si je me tiens tranquille et m'efface complètement, mes parents (ou autres éducateurs) seront contents de moi », « Si je rayonne, ris beaucoup, et suis toujours un rayon de soleil, tout le monde va mieux », « Si je fais de mon mieux pour faire le médiateur en cas de disputes et que tous sont contents à la fin, les choses se calmeront pour un temps ; si je n'y arrive pas, on ne m'aimera plus : autrement dit : je n'en fais plus partie.

L'image de soi en tant que garant de l'appartenance

Pendant les premières années de notre vie se forment les représentations que nous avons de nous-mêmes, nos convictions, nos certitudes, la façon dont nous nous voyons et qui nous croyons être. Cette structure psychique porte également le nom de « Je » ou « Ego ». Ces représentations de nous sont le résultat de nos expériences et de nos efforts pour nous assurer une place parmi les nôtres.

Je peux p.ex. être convaincu de n'être accepté qu'à la condition que je fasse passer systématiquement le bien-être des autres avant le mien.

Dans une famille très croyante ceci pourrait même être renforcé par la conviction qu'en me reniant je serai récompensé par l'appartenance au « royaume de Dieu » ...et que cette image de moi et beaucoup d'autres garantiraient mon appartenance « sûre » à ma famille d'origine et à la communauté avec Dieu, voilà l'idée de l'enfant.

Lorsque les parents sont intriqués dans leur propre destin et souffrances et ne peuvent que peu ou pas être présents pour leur enfant voire le maltraitent, cette situation développe chez l'enfant de puissantes convictions et représentations de soi pour pouvoir gérer cette réalité insupportable pour lui.

L'enfant qui continue à exister en l'adulte que l'on devient sera alors peut-être convaincu durant toute sa vie d'illusions telles que :

« tant que mon père /ma mère ne me voient pas, tant que je n'ai pas le droit à l'appartenance (à cette famille), je ne peux pas vivre. Sans leur affection je dois mourir »

« Je dois y être pour quelque chose, avoir ma part de responsabilité dans le fait que ma mère/mon père ne me voient pas et me traitent de la sorte. Quelque chose en moi cloche, ne tourne pas rond »

« J'ai donc le devoir et la responsabilité de changer, pour soulager ma mère/mon père pour qu'ils aillent mieux et puissent m'apporter quelque affection. Je dois trouver ce qui ne va pas chez moi et le changer. »

« Il suffit que je fasse suffisamment d'efforts, que je fasse tout ce que je peux pour changer là où mes parents le demandent et en ont besoin pour qu'ils me voient enfin, qu'ils m'acceptent et m'aiment. »

« J'y arriverai, je le peux, je payerai le prix qu'il faut et attendrai le temps que ça prendra. Je vais y arriver. Ma mère/mon père finiront par me voir, m'apprécier et même m'aimer »

« Si je ne réussis pas cela, il me faudra vivre avec des sentiments insupportables de culpabilité, d'échec et de honte et supporter un permanent ressenti de manque et de privation.

En plus il y aura un sentiment de grande colère sous-jacente que je n'ai pas l'autorisation de ressentir. Tout ceci est une situation inéluctable, mon destin »

Lorsque nous nous mettons en route pour sortir de cette souffrance, un important défi nous attend, inévitable et nécessaire : le veilleur

Le veilleur, une énorme erreur dans le temps

La peur de perdre notre appartenance originelle peut donc nous accompagner tout au long de notre vie.

Mais puisque nous sommes équipés d'une conscience et pouvons développer celle-ci – réflexion sur nous-même, prise de conscience, sagesse-, nous ne sommes pas condamnés à avoir cette peur toute notre vie, nous pouvons nous en libérer.

C'est alors que nous rencontrons le veilleur, une structure de notre conscience nourrie par la peur de l'enfant qui cherche à préserver à tout prix et sous la menace son identité infantile et cette appartenance dont nous pensons à tort qu'elle nous mettra en sécurité. Nous connaissons ce veilleur sous le nom de «(bonne) conscience sévère», de «juge intérieur» ou de «sur-moi» en psychanalyse.

La partie saine du veilleur est présente sous forme d'orientation et de protection que nos parents et proches nous ont donné en bagage, par exemple face au feu, dans le trafic routier ou en présence de plein d'autres dangers. La partie malsaine du veilleur insiste au contraire sur l'immobilisme et le non-développement, veut nous maintenir dans un état d'enfant et de ne-pas-devenir-adulte.

A chaque fois que nous voulons nous libérer du champs de force de nos parents et de nos origines, le veilleur se manifeste et veut nous retenir. La peur est un moyen puissant.

- La peur de prendre une mauvaise direction dans la vie, de faillir et d'échouer
- La peur de ne pas pouvoir se fier à son propre ressenti, à ses émotions et à ses désirs de changements et d'être «fou»
- L'idée angoissante que je n'ai pas le droit d'aller bien et d'être heureux
- La peur de trahir mes parents, mon partenaire, mes enfants ou amis et de me retrouver à la fin tout seul, toute seule.

Chacun de nous peut continuer cette liste.

Encore une fois: les arguments intimidants et paralysants du veilleur sont exclusivement nourris par nos premières années d'enfance, par la dépendance alors réelle, par les auto-représentations qu'elle a engendrées et par la conviction que ces conditions passées sont toujours valables.

Nous vivons alors dans une sorte de passée éternellement présent, dans une grave erreur « d'époque » qui nous coupe de la réalité et des circonstances actuelles de notre vie.

Le veilleur pseudo-anodin: les «pense-bêtes»

Faire des pense-bêtes, des listes de ce qu'on a à faire pour bien gérer ses tâches en temps et heure est en principe une chose utile.

Mes ces listes peuvent aussi être l'expression d'une agitation intérieure permanente et d'une voix qui n'arrête pas de nous dire: «écrire encore ces deux mails...et les coups de téléphone que je n'ai pas pu passer hier...et réserver le billet de train...et ramasser les feuilles...et l'exercice de yoga pour la colonne cervicale...et les courses, vite fait...et...et...et. Cette mentalité d'ajournement est un phénomène largement répandu et en apparence anodin, mais que ce passe-t-il au fond?

Des pense-bêtes insatiables, jamais clos sont une autre expression d'une souffrance infantile.

[...] Les pense-bêtes [peuvent être] un rappel permanent de la tentative infantile de réaliser quelque chose d'impossible.

Il peut donc valoir la peine de regarder de près nos propres pense-bêtes et leur éternel «une fois

que ...alors». Car au delà de leur aspect psychologique ils peuvent attirer notre attention sur autre chose de bien moins anodin.

Le veilleur - danger vital (risque mortel)

S'accrocher à de tels convictions infantiles sous l'influence puissante du veilleur peut nous mettre dans certaines circonstances en danger de vie.

Sacrifier aveuglement notre propre épanouissement et notre joie de vivre dans l'illusion d'obtenir l'amour de nos parents, de ceux qui nous ont élevés ou de ceux qui prennent leur place plus tard, par exemple nos partenaires peut entraîner des maladies non seulement psychiques mais également physiologiques sérieuses.

Cette dangerosité n'est pas difficile à comprendre et elle est connue depuis longtemps par la psychosomatique sociale. La lutte permanente d'un enfant contre son épanouissement naturel et surtout la répression continue des grandes émotions telles que Joie, Amour, Agacement/Colère, Peur, Douleur et Tristesse- qui tous réunis sont synonyme de Vie - mènent tôt ou tard à de graves maladies, qui peuvent dans certains cas devenir mortelles (plus de détails ds le chap. 5 : « notre corps qui sait »). Mais cette issue n'est pas une fatalité.

Le veilleur : « Si tu veux me vaincre, il faut grandir »

C'est ce que le veilleur pourrait nous dire s'il nous confiait son secret.

Quelles seront donc les prochains pas de croissance sur notre chemin vers une des-espérance positive d'adulte.

C'est avant tout notre propre vitalité qui se chargera de nous garder en mouvement.

Nous quittons tôt notre famille pour le jardin d'enfant, l'école, plus tard différentes associations, sportives ou autres, groupes politiques, de formation ou professionnelles ainsi que nos relations amoureuses – et là, les règles d'appartenance sont souvent très différentes de celles de la maison. Et ça peut nous mettre une bonne pression si par exemple dans un groupe artistique, ce n'est pas trop la modestie ou la réserve qui est appréciée mais plutôt l'envie du risque, de l'expérimentation et le fait de se mettre en avant.

Les images familières de nous-même et l'approbation qu'elles engendrent disparaissent, ce qui peut nous confronter de façon douloureuse et angoissante aux domaines où notre développement a stagné. Apparaît alors un conflit classique: « fidélité et loyauté ou développement »? Si je suis les auto-représentations infantiles familières et les désirs d'appartenance, je reste à la maison sur les plans psychique, intellectuel voire fréquemment physique et je me fige dans l'illusion qu'un jour ce sera enfin payant et que je récolterai la reconnaissance tant attendue en échange.

Le prix en sont l'immobilité et souvent la maladie.

Si par contre, je suis l'appel de la vie m'invitant à un développement vivant, je dois m'exposer aux sentiments de peur, de trahison vis à vis des parents, de culpabilité et de solitude.

Ce n'est pas agréable, mais c'est le prix à payer, inévitable pour grandir, et qu'il vaut dans tous les cas la peine de payer.

Au début, il y a fréquemment le constat que les efforts fait pendant des années pour s'adapter, pour retenir sa propre vitalité, pour nous effacer de façon attentionnée et ne pas nous développer n'ont au fond pas changé grand chose.

Je n'ai pas ou peu pu soulager et encore moins enlever à mes parents leur destin, leurs traumas, pertes et espoirs déçus. Ce n'était pas en mon pouvoir. Lorsque nous intégrons ceci, cela peut entraîner une grande sensation d'épuisement, reflet de l'effort fait durant de nombreuses années.

Les enfants de survivants de holocauste ressentent des fois l'attrance de leurs parents vers leurs proches assassinés et toute la difficulté qu'ils ont pour rester dans la vie. Ces enfants mobilisent alors toute leur énergie pour maintenir leurs parents en vie et peuvent véritablement y contribuer. Les parents leur disent, avec ou sans paroles : « sans toi et ta vitalité, je n'y serais jamais parvenue, sans toi, je serais partie depuis longtemps. »

Dans des cas aussi extrêmes, la vie ou la mort des parents se trouvaient donc effectivement entre les mains de leurs enfants. Lorsqu'ils seront devenus adultes, il est important de reconnaître et d'honorer en eux cet incroyable effort, l'énorme surmenage en même temps que le caractère inéluctable de cette tâche.

Ainsi l'épuisement et la prise de conscience qui va avec peut donc ouvrir la porte des cinq étapes suivantes vers la dés-espérance positive.

1. Nous sommes déjà adultes, même si nous ne le ressentons pas encore

Il s'agit de prendre conscience que si un petit enfant est bel et bien en danger de mort lorsqu'il n'est pas suffisamment vu ou encore pire lorsqu'il est négligé, cette époque est maintenant révolue pour l'adulte qui a d'autres possibilités que l'enfant. Même si l'adulte se sent toujours comme l'enfant qu'il a été, de fait il ne l'est plus et peut se servir des possibilités qui suivent.

Juste avant et par sécurité, un petit test à l'adresse du lecteur, ne réfléchissez pas trop avant de répondre: quel âge avez vous? Si votre âge actuel vient spontanément, c'est ok. Si un âge plus jeune vous vient, cela pourrait éveiller votre intérêt.

2. Le renoncement: la clé pour ouvrir la porte de prison

Souvent, le renoncement à une connotation négative, de douleur ou fade. Le renoncement peut pourtant être la voie royale vers la liberté.

Pour donner une image, beaucoup d'adultes se tiennent devant leurs parents - et attendent.

Comme nous l'avons déjà vu, ils attendent de recevoir enfin d'eux ce qui a toujours manqué : affection aimante, protection, soutien, consolation, reconnaissance, fierté, reconnaissance de fautes, regrets...

Comme si ces enfants adultes depuis longtemps disaient à leurs parents : « C'est seulement lorsque j'aurai enfin obtenu cela de vous que je serai capable et libre de vivre ma propre vie. D'ici là, je dois attendre. »

Ce lieu, - se placer devant ses parents et attendre, peut devenir une prison - à vie. La vie s'écoule à coté de ce lieu et on peut y vieillir rapidement et mourir aigri.

Le renoncement ne tombe pas du ciel, il est le résultat de beaucoup de travail.

Lorsque, à la fin, nous prenons conscience du **fait** que les parents étaient incapables de donner à l'enfant ce qui lui a tant manqué, les attentes et les espoirs illusoirens envers eux et soi-même peuvent cesser.

Le renoncement est le contraire de la résignation.

Celui qui, un jour, peut consciemment renoncer et devenir positivement des-espéré, se redresse, vit plus d'espace et respire l'air frais de la liberté. Celui qui se résigne et dira peut-être « ok, ça ne sert à rien, je lâche l'affaire », va s'effondrer, se sentira sans force et intérieurement en colère.

Le renoncement est donc la délivrance de la prison des espoirs illusoirens et non la chute définitive dans un enfer de manque éternel – comme nous le craignons dans notre esprit d'enfant.

Le monde dans toute sa richesse et dans toute sa beauté ne pourra se montrer à nous que le jour où nous quitterons nos parents avec respect en les sachant derrière nous, dans le passé. C'est seulement

à ce moment là que nous pourrions ré-équilibrer et pacifier notre peine vécue par le passé à travers une vie avec d'autres personnes et dans d'autres circonstances.

3. Comprendre l'histoire

Ce processus de renoncement peut être soutenu positivement par des prises de conscience résultant d'une recherche minutieuse de l'histoire familiale: les propres intrications de nos parents sur des générations et leurs liens de destins issus de guerres, d'expulsions, de graves pertes et d'autres événements importants. Nous n'en sommes pas les auteurs en tant qu'enfants et par conséquent, nous sommes concernés parce qu'ils nous touchent en tant que descendants mais nous ne sommes aucunement impliqués ou responsables dans leur résolution.

L'expérience a montré que les constellations systémiques sont un outil particulièrement efficace pour montrer de tels liens en les vivant directement. C'est bien plus efficace que de prendre simplement connaissance des faits.

4. D'une relation adulte avec le veilleur

Nous avons déjà parlé de la signification et des effets du veilleur, dont la fonction se montre par exemple dans une agitation permanente, des sentiments de « ce n'est jamais assez », un manque de confiance en soi ou de joie de vivre et qui peut conduire également à des maladies.

Deux choses sont particulièrement importantes pour une relation adulte avec le veilleur.

D'une part c'est dans sa nature de s'activer à chaque fois que nous décidons de nous développer et que nous le faisons. En faisant cela, nous provoquons la peur infantile de mettre en danger les conditions de notre appartenance et nous craignons alors le rejet, la condamnation et la solitude. Nous savons pourtant en tant qu'adulte : Nous devons nous attendre à de tels sentiments qui font parti de notre « croissance », ils ne signifient nullement que je ne fais pas bien, que je vais échouer etc...

Cela signifie plutôt que je suis sur la bonne voie. Ce n'est pas agréable et personne n'a promis que cela le serait, c'est tout simplement inévitable, nécessaire.

D'autre part, nous ne sommes pas livrés au veilleur sans défense, il y a de nombreuses « techniques » (mot qui signifie littéralement : qui concerne un art) pour affronter le veilleur de façon efficace. Je voudrais vous en nommer quelques uns pour vous inviter surtout à chercher plus en avant par vous-même.

-il y a une façon très simple de prendre conscience qu'on agit sous l'influence du veilleur (du juge intérieur, de notre sur-moi) et que ce que nous entendons n'est pas une voix intérieure de sagesse : c'est l'effet ressenti.

Lorsque nous entendons (intérieurement) un

« en fait, tu devrais » ;

« pourquoi tu n'a pas » ?

« Dis-moi, quand est-ce que tu seras enfin adulte ? »

Ou un : « ce n'est que pour ton bien »

sur un ton froid et réprobateur et lorsque, même subtilement, nous vivons une tension qui nous rabaisse ou nous met sur la défensive, c'est que nous ne sommes pas dans le vrai mais face à une exigence de notre sur-moi. Nous pouvons alors savoir que celle-ci n'a plus de raison d'être

actuellement, qu'elle n'est plus vraie et nous pouvons, consciemment, prendre nos distances. Autrement dit, le veilleur n'a pas de sagesse, pas de savoir « supérieur ». Il avait son utilité, lorsqu'on était enfant pour pouvoir survivre et pour nous assurer une appartenance vitale. Aujourd'hui il représente une erreur dans le temps, est sans substance et ne sert plus depuis longtemps.

Inutile d'argumenter ou de négocier, de chercher de l'approbation, de se défendre ou de se justifier, tout ceci ne sert à rien et ne vient que de notre âme d'enfant qui donne toujours un pouvoir imaginaire au veilleur.

Mais nous sommes adultes et pouvons l'affirmer de la façon suivante :

Nous positionner clairement face aux symptômes du veilleur après les avoir identifiés en tant que tels :

par exemple en nous rappelant qu'il est sans substance, vide et en l'ignorant (Karl Valentin nous apprend que le traitement le plus destructeur d'un ennemi est de « ne même pas l'ignorer ».)

Sans discussion, prendre ses distances, en faisant peut-être quelques pas en arrière, concrètement ou symboliquement. Et parfois il peut être approprié d'opposer aux symptômes du veilleur un NON fort et décidé accompagné d'un geste ferme s'il le faut.

Une bonne dose de colère constructive et même des injures s'il le faut peuvent, à l'occasion, être d'une grande utilité.

De cette façon le veilleur peut même devenir une sorte d'allié.

Il nous incite à nous défendre, à prendre position pour nous-même avec force et à abandonner ainsi l'idée que nous serions les victimes de nos parents et de nos ancêtres ou de notre histoire. Que nous trouvions la force intérieure d'exprimer ceci, nous le devons surtout à notre confrontation avec le veilleur. Et alors, viendra le jour où il aura fait son travail et pourra se retirer.

5. Cueillir les fruits

La plus profonde résolution de ces conflits se situe à la fin tout à l'intérieur de nous-mêmes, là où nous avons toujours été intacts et le sommes maintenant et là où nous avons toujours fait partie, inconditionnellement et le resterons toujours. Cet espace du « non-conditionnel » est décrit par toutes les traditions spirituelles comme la plus réelle de toutes les réalités avec la certitude que chacun peut l'atteindre et l'expérimenter à tout moment. Un soufi dit de cette réalité qu'elle est « plus proche de nous que notre propre battement de cœur », en confirmant ainsi que nous sommes arrivés depuis longtemps chez nous, dans ce lieu que nous cherchons avec tant de nostalgie car en réalité nous n'en avons jamais été séparés. Cette expérience demande que nous ayons fait consciencieusement et patiemment nos « devoirs maison » concernant la dés-espérance positive. Ce qui nous conduit finalement à pouvoir dire à nos parents : « Aujourd'hui je n'ai plus besoin de vous et de votre affection comme dans le temps. Je suis adulte. Je suis libre et je vous respecte exactement tels que vous étiez et tels que vous êtes maintenant. Et de pouvoir atteindre cette liberté, je vous le dois, à la vie que je tiens de vous et de tous les riches possibles qu'elle contient »

[traduction : Claudia Dumand, avec l'autorisation de l'auteur]

Dr. Albrecht Mahr - 2016 - traduction