

PASSAGES *la vulnérabilité*

Un groupe de subpersonnalités s'exprime chez chacun de nous : celui des voix d'enfants. Par essence ce sont des voix sensibles et vulnérables, délicates, fragiles, bien souvent blessées dans nos parcours de vie. Chez la plupart d'entre nous elles sont peu perçues consciemment ou si elles le sont, elles sont mal accueillies. A l'origine il s'agit simplement de voix d'enfance dont la créativité et la force de vie sont inouïes malgré leur totale dépendance envers des énergies adultes, ou parentales. Ces voix de fragilités et de dépendance, à l'image des bébés humains, sont également douées d'une vitalité prodigieuse et d'une ouverture intense à d'innombrables possibilités créatives.

L'expression de notre enfant blessé

Malheureusement, nous avons bien souvent oublié les ressources lumineuses de nos voix d'enfant. Notre vulnérabilité est tissée de nos souffrances intérieures cachées. Seule nous reste la mémoire intériorisée de l'état d'enfance blessée, abandonnée à elle-même, non accueillie par nous-mêmes. Notre enfant intérieur hurle de détresse pour se faire entendre, et son hurlement s'amplifie dans nos relations avec autrui. En effet, à notre insu et dans notre douleur méconnue de nous-mêmes, nous jetons notre enfant blessé à la figure d'autrui,

affectant nos interlocuteurs et polluant nos relations intimes. Notre enfant blessé se manifeste sous deux déguisements possibles, tantôt comme un bourreau tantôt comme une victime. Soit il se caractérise par une méfiance souffrante cachée sous une carapace intransigeante et méprisante pour tout ce qui gémit ou souffre alentours de nous, soit il ne montre qu'excès d'exigences jamais satisfaites. Dans une autre variante, il fait preuve d'une attitude empathique excessive et ambivalente envers la souffrance d'autrui pour se dédommager de sa propre souffrance larvée et ignorée. Dans ce dernier cas, son ambivalence tantôt le fait basculer en bourreau dans les relations humaines qui se protège sous une toute puissance inquisitrice, soignante, intrusive ou bien-pensante envers autrui, tantôt le rend plaintif avec la sensation d'avoir été la bonne poire qui donne sans retour et qui se fait sans cesse tondre la laine sur le dos.

Nos blessures d'origine

Dans le façonnage de notre enfant intérieur vulnérable, il y a nos blessures réelles. Il y a les événements qui ont douloureusement affecté notre enfance et notre vie ou bien la marque des drames transmis par nos héritages familiaux. Il y a les blessures pompées par notre psychisme lors de nos premiers mois de vie intra utérine puis dès notre naissance. Chez tout être humain et sans exception, se retrouveront des blessures archétypales telles la blessure de séparation et la blessure d'abandon.

Dans notre nature profonde originelle, nous n'étions pas séparés. Dès notre naissance, vivre et prendre corps dans le monde, revient à prendre et développer des formes vivantes. Donc qui dit forme dit contour, différenciation, c'est-à-dire la nécessité de nous séparer, et de devenir distinct de notre unicité d'origine. Dans le monde de notre toute petite-enfance, c'est la relation à autrui, à notre mère pour commencer, qui entérine la séparation et rend possible la différenciation et l'individuation nécessaires à notre survie.

Dès notre origine, notre première tâche comme être vivant est de survivre : pour cela il faut protéger notre vulnérabilité première en satisfaisant nos trois grands besoins premiers qui sont : manger, avoir un toit, nous reproduire (et donc trouver au préalable un partenaire du moins si, pour transmettre la vie reçue, nous choisissons d'avoir des enfants; nous pouvons bien sûr transmettre la vie de mille autres façons créatives...).

Toutes nos subpersonnalités premières, primaires vont se construire dès notre naissance pour remplir cette nécessité de survie. Les facettes de notre personnalité vont se sélectionner dans un processus d'adaptation continu et exigeant, en triant entre les formes et identifications les

meilleures et celles les moins adaptées. Notre tri personnel sera encouragé par notre éducation, nos parents et les événements de notre vie. Comme ce processus d'adaptation est une donnée universelle, une partie de nos subpersonnalités sont communes à toute l'humanité, au moins à une culture ou une époque donnée, et se retrouvent chez chacun de nous au titre des archétypes que nous partageons plus ou moins universellement. En situation de menace, de crise, d'imprévu, de « stress », notre tendance immédiate, réflexe, adaptative et certainement fort utile dans ces circonstances, sera de renforcer nos subpersonnalités primaires et d'exclure nos subpersonnalités reniées, avec un risque de rigidifier notre profil de personnalité et de faire souffrir notre entourage comme nous-mêmes par la pauvreté de notre répertoire de ressources.

Ainsi, derrière toute subpersonnalité primaire se cachera une souffrance, un manque, une inquiétude, ou une peur abyssale d'être rejeté, d'être non reconnu, de n'être pas compris, ou d'être écrasé, nié, castré, violé ou anéanti.

Le parent intérieur en nous a lui aussi cette zone intense de fragilité et d'impuissance douloureuse qui le fait douter et le torture. Autrement dit, derrière toutes nos subpersonnalités se cache, effrayé, un enfant vulnérable qu'elles sont appelées à protéger de sa grande fragilité ou à consoler de sa grande détresse.

Accueillir l'expression de nos douleurs

C'est pourquoi, dès qu'une douleur s'exprime, nous postulons qu'il y a une personne à accueillir entièrement et avec bienveillance même si nous ne comprenons pas tout d'elle. Nous ne sommes pas obligés de comprendre, de savoir, de maîtriser ce qui se passe, pour aimer et accueillir l'émotion telle qu'elle se s'exprime, telle qu'elle se vit.

Donner la permission que cela soit, permettre que la douleur se manifeste et soit ressentie telle quelle, donner son accord pour la vivre sans la trahir, c'est comme laisser un passage, une porte ouverte qui ne demande pas d'effort ; alors, l'énergie vivante douloureuse peut s'écouler, se transformer ou non. Vouloir maîtriser sans cesse ou éliminer tout ce qui nous fait souffrir, invitera la douleur à se faire entendre avec plus de force. L'éliminer, la renier, la banaliser ou l'ignorer, c'est d'avance la disqualifier ou la refuser et à notre insu la bloquer dans nos cellules et dans notre corps, alors qu'elle ne demande rien d'autre qu'à être reconnue comme une présence de vie. Notre douleur n'est ni une fin en soi, ni l'entier de nous-mêmes, elle n'est pas là pour l'éternité. Elle est seulement une météo momentanée de notre cœur et de nos vies, appelée comme n'importe quelle météo du ciel à varier à l'infini.

Nos profonds désirs : ne pas souffrir et être aimé

La plupart de nos enfants intérieurs ont soufferts d'intrusion, d'invasion diverses sous forme de contrôle, d'excès d'amour possessif, de violences psychologiques ou concrètes, de bonnes intentions de nos parents et de nos proches pour que nous soyons adaptés aux circonstances sociales et concrètes de nos vies. Nous avons tous été soumis au souci de nos parents, de nos éducateurs, ou du contrôle social ambiant. Nous avons tous été marqués du désir d'être aimés par nos proches et par nos camarades de jeu, et marqués par la peur d'être rejetés ou abandonnés. Et nous avons intégré cela dans le tissu intime de notre souffrance.

C'est pourquoi, pour dialoguer avec notre douleur et notre vulnérabilité, il est important de nous rappeler constamment que toutes nos subpersonnalités à l'origine de leur relation avec nous, et de leur manifestation en nous, étaient bien intentionnées à notre égard, et ne souhaitaient qu'une chose, nous éviter de souffrir.

Nous avons connu deux sources de souffrances, d'une part la sensation d'être abandonné, sensation archétypale et universelle. D'autre part nous avons été la victime de notre critique intérieur, lui-même encouragé et soutenu par le jugement d'autrui réel ou imaginé. Le dialogue intérieur postule que tant que notre « moi qui devient conscient » ne s'interpose pas, ne dit rien, ne fait rien et ne se place pas dans une relation vraie avec notre souffrance, alors celle-ci persistera, voire s'intensifiera jusqu'à se faire entendre de toutes les manières possibles.

Plus on a un enfant intérieur qui souffre, plus on peut faire l'hypothèse que nous avons développé en vis-à-vis et pour le protéger une subpersonnalité serviable, aimante, altruiste. De même, lorsqu'on observe la subpersonnalité primaire d'un parent altruiste, aimant et tourné vers les autres, on peut soupçonner l'existence sous-jacente d'un enfant intérieur, souffrant, négligé et triste.

Souvent les demandes non satisfaites de nos enfants vulnérables, de nos enfants abandonnés ou bastonnés par nos critiques intérieurs sont à l'origine des désastres de nos relations, ruinent les couples et les familles, minent les relations entre collègues, entre voisins ou entre pays, et sont à l'origine de toutes les guerres humaines. Paradoxalement les guerres contre soi ou contre l'autre sont là pour nous aider à survivre à l'absence de lien. Mieux vaut un lien conflictuel que pas de lien du tout!

Nous relier à notre vulnérabilité

Pour modifier la relation avec notre vulnérabilité, il ne suffit pas de comprendre cette dernière lorsqu'elle apparaît et réapparaît, ni d'établir son analogie avec les premiers événements qui l'ont blessée, et anéantie d'impuissance. Il faut créer une nouvelle forme de relation vivante avec elle, et prendre soin activement et concrètement d'elle. Notre enfant intérieur reste enfant, mais reconnu dans l'intimité de sa vulnérabilité, il revit, se régénère et devient un enfant sain (« saint ») dont la vitalité ardente et innocente est précieuse dans l'intimité de notre relation à nous-mêmes, et dans la relation avec autrui. Pour cela il s'agit d'instaurer ou de restaurer un lien d'amour répété conscient ancré dans la présence du corps, dans son propre souffle apaisé et apaisant. Il faut alimenter ce lien en continu, et chaque jour, pour qu'il reste constant dans la sécurité de l'union et de l'unité rappelée par des gestes, par de l'attention présente, dans un processus de va et vient de la conscience, qui permet à l'enfant sensible capable de confiance et d'intimité de se déployer et de s'épanouir dans nos vies et dans nos relations humaines. Seul le lien par le corps sera efficace, car notre corps garde intensément et précisément la mémoire de toutes les blessures de notre vie passée. Pour nous mettre sur un chemin de guérison, il y a un acte fondateur essentiel qui est de décider et de croire que celle-ci est possible. Il s'agit de poser un véritable acte de foi en affirmant que ce qui advient maintenant au présent de notre vie, ne sera plus jamais identique à ce qui fut autrefois. Simultanément être guéri n'est pas une option nouvelle ou un nouveau pouvoir en nos mains, mais un simple acte d'abandon de tout le pouvoir accordé auparavant à nos subpersonnalités acquises et actives jusqu'ici. Sans incarner ce chemin de relation et d'acquiescement profond à notre vulnérabilité insurmontable, et sans être AVEC nos douleurs, avec nos réalités, avec notre présent, avec notre corps souffrant, avec notre vitalité comprimée, avec notre hurlement d'angoisse devant le néant de nos vies, inévitablement une autre subpersonnalité toute « mentale », certes intelligente et sensible, accaparera notre intention de guérir et se donnera le pouvoir de comprendre, d'éliminer ou de gérer notre souffrance profonde. Ce qui nous pourrit la vie c'est le jugement incessant que nous portons sur le bon ou le mauvais de ce que nous vivons. Comme si dans la démesure de notre prétention à gérer la Vie, la notre comme celle de notre planète, nous pouvions trier ce qui est déchet de ce qui est utile à notre croissance profonde.

Ce qui nous divise et nous fait souffrir

Par l'effet de nos choix, de nos expériences, de notre éducation, nous avons divisé le monde, notre univers, nos comportements, et toutes nos énergies en deux parties. D'un côté ce qui est bien, de l'autre ce que nous ne trouvons pas bien. Au milieu de nos dualités, notre vulnérabilité se trouve coincée. Les lois de l'énergie déterminent que chaque polarité est en balance avec son contraire : par conséquent lorsqu'on va ou vit un temps dans une polarité, un mouvement se crée pour inverser le balancier et aller dans l'autre polarité. C'est une loi naturelle, qui se retrouve dans toutes les mobilités physiologiques de nos cellules, de nos muscles, contraction-décontraction, inspir-expir, comme de toute notre vitalité psychique : ouverture-fermeture, oui-non, frein-élan, résistance-détente, peur-confiance, chagrin-joie. Par contre, nous bloquer dans une seule alternative implique que le balancier vivant ne peut aller chercher l'autre polarité et nous rétrécissons nos espaces de possibilités. Notre vitalité diminue jusqu'à rigidifier nos comportements comme notre souffle, comme nos mouvements, comme nos adaptations, comme nos rencontres, comme notre définition de nous-mêmes.

Une énergie a besoin d'être dépensée et de se vivre dans son intensité totale. Si nous la nions, renions, ou la mettons sous une chape de censure, ou d'impossibilité de se manifester dans nos vies, alors, elle risque de nous sauter contre par débordement dans un excès déchaîné, comme un barrage qui saute et laisse la retenue se décompresser et envahir tout le champ de notre présent. Soit nos énergies ont un « lit », c'est-à-dire un contenant conscient qui ne les retient pas mais les contient et leur donne une autorisation consciente de se vivre, soit elles se propagent comme un feu allumé qui part en incendie dans toutes les directions. Ne préférons-nous pas allumer notre feu dans un poêle pour en faire un chauffage bienfaisant au bénéfice de toute la maison, au bénéfice de toute notre personne ?

En divisant l'univers en bien et mal, nous nous sommes empoisonnés la vie. En témoignent les morales éducatives proliférantes qui suggèrent des « il faut » « il n'y a qu'à » en faisant la promotion de la réussite et de la performance. Notre malédiction vient d'avoir voulu ne choisir que la meilleure part en ne préservant qu'une moitié d'univers, celle du bien et du juste. Dès que nous nous mêlons de connaître et de prétendre distinguer le bien du mal, dès que nous nous approprions le fruit de l'arbre de la connaissance, nous provoquons toutes les conditions pour que survienne notre propre « chute ». Dans celle-ci, le critique s'allume contre nous-mêmes, le juge se mobilise contre les autres, et nous entretenons une guerre incessante à l'intérieur de nous comme avec nos proches et avec nos voisins.

Consentir à notre impuissance

Quand deux subpersonnalités opposées se tiraillent et nous crucifient, il importe d'ouvrir un chemin à la subpersonnalité vulnérable qui se positionne entre deux et d'être d'accord d'épouser notre propre impuissance dans le malaise et la souffrance que les deux énergies opposées creusent, nous mettant devant un choix insoluble entre deux solutions impossibles l'une autant que l'autre. Il s'agit non d'accepter cette mise en croix, mais d'épouser la situation, dire oui à cette opposition douloureuse et consentir à ce dilemme. Ainsi nous créons un axe, un ancrage. Accepter la souffrance et l'impuissance de cette posture entre deux, c'est offrir une chance à la souffrance de se dissoudre. Résister à cette souffrance, vouloir nous en débarrasser apporte le risque de la voir s'accrocher ou s'intensifier encore. Dans ce chemin d'acceptation il arrive parfois que colère et révolte se dévoilent. Leur apparition vraisemblable est légitime. Elles demandent à être reconnues et acceptées telles qu'elles sont. Nous sommes alors invités encore une fois à épouser notre révolte qui est ce qu'elle est.

Poser un accord formel à notre impuissance, à notre vulnérabilité coincée dans notre guerre intérieure, lorsque cet accord est entier, incarné dans une vérité profonde et dans une confiance totale, va générer un processus de revitalisation et un sentiment libérateur. Sinon, la souffrance redouble, la révolte ou le malaise stagnent voire s'amplifient et l'énergie reste plombée. C'est à ces derniers signes que nous saurons que notre acceptation n'a été que de surface, opportuniste et non véritable, ou qu'elle n'est restée que résignation ou soumission à une subpersonnalité volontariste. Tant que subsistent ou renaissent doutes ou malaises, nous comprenons que notre acquiescement à la réalité de notre douleur, notre présence à ce qui est, n'ont pas été véritablement intégrés dans notre « moi qui prend conscience ».