

Les fruits de l'Oraison. Lutte entre la souffrance et la paix

La vie : Chemin de souffrance ? Chemin de joie ?

Le cadre perturbé par rapport à la vie dans lequel nous sommes nous perturbe. Notre cœur est naturellement orienté vers la paix et la joie, nous désirons de tout notre être vivre cette orientation, alors pourquoi vivons-nous autre chose ? Comme le dit Paul, le péché nous domine puisque nous le commettons même sans le vouloir.

Enfants, nous avons assimilé que le modèle du groupe est celui qu'il convient de suivre, il s'est inscrit dans nos réflexes et nous en sommes imprégnés. Pour nous structurer, nous suivons naturellement le modèle qui nous entoure, dans lequel nous baignons. Petit à petit, il va primer sur le vécu premier de la paix et la joie, celui de notre plus tendre enfance. L'esprit du monde qui nous entoure nous interdit de vivre autrement qu'en l'adoptant. Pour nous, il devient le seul réel connu et pourtant, nous n'y sommes pas bien. Comment s'en sortir ?

Comme nous l'avons déjà évoqué, nous sommes des êtres naturellement dépendants, nous avons besoin d'une structure. Le Père du Ciel le sait bien puisqu'il nous a donné les Dix Commandements, qui sont les lois à suivre pour être bien. Ce n'est pas la nécessité d'un modèle qui est à remettre en cause, mais bien le modèle en lui-même.

Les obstacles à l'amour de la vie

Comment cette loi du groupe se met-elle en place en nous ? Pourquoi est-ce si difficile de la remettre en cause ? Sans vouloir entrer dans le détail des théories de l'inconscient de la psychologie moderne, voyons ce qu'elles nous apportent. En effet, elles ont le mérite d'avoir posé le problème.

Le constat du déséquilibre

Nous devons tout particulièrement apprendre l'art de diriger notre attention sur les zones barricadées de notre existence.

Jack Kornfield

La psychologie contemporaine nous a montré qu'il y avait en nous des « zones barricadées ». Comment le nier, alors que nous les voyons tellement bien chez l'autre ? Nous parvenons à leur en parler, à les aider à en prendre conscience. Au point que nous sommes sans cesse sollicités par ce discours sur le mal-être qui, bien souvent, est au centre des conversations. Nous en arrivons à ne plus savoir communiquer en dehors de ce mode. De plus, n'ayant pas pour nous la même clairvoyance que pour les autres, nous contribuons à entretenir le système en place.

Et nous nous disons que la vie c'est cela, puisqu'il en va de même pour tout le monde. Nous en concluons que la vie, ce n'est pas être dans l'être bien. La frustration appelle naturellement la fuite. Et nous fuyons le moment présent en tournant nos pensées vers le passé (ce qui n'est plus) ou vers l'avenir (ce qui n'est pas encore). Ne pouvant accepter le moment présent où nous sommes dans l'être mal, passé et/ou avenir nous semblent des « lieux » apparemment plus vivables.

Par exemple, nous pouvons entrer dans un schéma qui consiste à endurer les difficultés, les corvées, le stress, parce que nous savons que ce soir, ou demain, va venir un bon moment (sorties, loisirs). Et nous ne cherchons donc pas à bien vivre ce moment présent. Le plaisir devient une compensation. La satisfaction du devoir accompli remplit le même rôle. Cette contradiction intérieure devient de plus en plus difficile à vivre et le désir de fuite ne fait qu'augmenter. Vivant dans un état constant de frustration et de manque, nous l'imputons au monde extérieur. Nous nous mettons à vouloir changer le monde et non notre état d'esprit intérieur.

Nous entrons en déphasage par rapport au vivant ; celui-ci ne peut plus nous nourrir, puisque nous n'y sommes plus reliés. Un monde dans lequel le cœur ne peut plus se nourrir de paix et de joie est devenu pour nous la seule réalité tangible.

Entre notre désir et ce que nous vivons, il y a parfois un abîme... Si nous le vivons comme tel, nous ne le franchirons jamais. Nous ne sommes pas dans l'être bien, mais changer nous paraît insurmontable. Qu'est-ce qui nous en empêche ?

Le système compensatoire

Pour diminuer la souffrance, il faut distinguer entre la douleur propre à la douleur et celle que nous créons rien qu'en y pensant.

Le Dalai-Lama

Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas, mais c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile.

Romain Rolland

Tout d'abord, il est nécessaire de comprendre qu'il s'agit de changer d'état d'esprit, de façon de voir les choses, pour que change notre vécu. Cesser de vouloir changer le monde et *d'abord* accepter de se changer soi-même. Ce qui nous amènera à entrer dans la désobéissance par rapport à toutes nos imprégnations afin de nous libérer du *système compensatoire*.

Pour compenser le vécu négatif de la loi du groupe, nous mettons en place un système de survie qui prend force de loi et auquel nous sommes attachés par réflexe. Il s'impose à nous, que nous en ayons conscience ou non.

Commençons par un exemple, celui d'un homme qui a été amené à compenser ses souffrances en devenant un alcoolique mondain. Il ne boit pas régulièrement, mais il lui arrive d'être ivre. Par besoin de reconnaissance, il boit à l'excès dans le cadre d'une vie sociale intense où les occasions ne manquent pas. Il fait comme les autres et n'ose pas être lui-même, c'est-à-dire raisonnable. Il se jure, à chaque fois, qu'il ne recommencera pas. En pleine contradiction avec lui-même, il se dit « coincé ». Progressivement, cet homme prend conscience du conditionnement dans lequel il est et du système compensatoire qu'il a mis en place pour y survivre. Et il se rend bien compte que ce n'est pas ce qu'il veut et qu'il risque d'entrer dans une spirale descendante s'il refoule sa souffrance qui lui semble incompréhensible.

Le système compensatoire a fonctionné comme une sorte d'anesthésie, mettant en place un mécanisme de protection contre la souffrance. En effet, celle-ci intervient pour nous signaler nos contradictions et nous pousser à trouver une autre solution. A l'opposé du refoulement, l'acceptation de la réalité de nos problèmes va nous permettre de rechercher une issue en cohérence avec la vie. Au lieu de dire « Je n'ai pas de problème », nous acceptons de dire « J'en ai un », franchissant ainsi une première étape.

Si nous acceptons l'idée que la souffrance nous signifie quelque chose d'erroné, nous pouvons la regarder en face pour en tirer une leçon de vie.

Quand nous acceptons d'avoir un problème, cela fait mal. Dans notre exemple, le vrai problème de cet homme, c'est sa dépendance à l'égard des autres (en faisant comme eux, en prenant encore un verre) ; il ne peut vivre sans l'approbation de l'autre. Il lui reste une deuxième étape à accomplir : le chemin de sortie de cette souffrance sera, pour lui, d'apprendre à vivre dans l'approbation de lui-même et de cesser d'attendre cette approbation des autres.

Pour ressentir cela, il a besoin de prendre conscience de l'approbation de la Vie, qui se manifeste par le simple fait d'être vivant, hors de toute dépendance à l'autre. Seul un changement de référent permet de sortir du système compensatoire. Cet homme a besoin de désobéir au système du groupe, qui lui dit qu'il n'existe que par les autres, pour découvrir qu'il existe parce que la Vie lui est donnée. Le changement de référent se met alors en action.

Remettre en place un modèle vivant est l'étape suivante à accomplir pour nous libérer de ce qui nous pèse.

La prise de conscience du déséquilibre nous éclaire sur nos fonctionnements souffrants. Cette compréhension, étape indispensable, n'est pourtant pas la finalité. Elle est le début du changement. Il nous faut maintenant « poser nos valises », nous libérer de ce qui nous pèse. Pour ce faire, il nous reste encore à franchir un obstacle à l'amour de la vie : la peur.

La peur

Nous avons toujours la possibilité de recommencer encore une fois.

Jack Kornfield

Changer ce que nous sommes, voilà qui peut nous sembler irréalisable dans la mesure où nous devons toucher à nos modèles fondateurs et donc, nous mettre en danger. Cela nous fait peur et peut nous donner l'impression que nous sommes au pied d'un mur infranchissable. A ceux qui trouveraient le mot peur excessif, rappelons que dans le vocabulaire courant, les mots comme angoisse et stress ne sont autres que des expressions de la peur.

L'angoisse est l'appréhension de l'inconnu, de ce qui n'est pas encore et donc, qui pourrait être dangereux. Relevons là encore que cette attitude nous vient de nos conditionnements éducatifs. C'est le modèle parental, ou un traumatisme concret, ou les deux, qui nous ont programmés pour vivre dans l'angoisse du lendemain.

Le stress, nous le fabriquons, c'est bien connu. Cet état de tension permanente nous vient de l'enfance, où nous avons été frustrés de l'écoute et de l'approbation parentale, où nous avons cru que pour obtenir amour et approbation, nous devions être constamment sur le qui-vive. Allons plus loin. L'enfant, en constante quête d'amour, doit trahir la Vie en lui pour adopter un modèle parental pas toujours vivant. Par adaptations successives, il va finir par se l'approprier, mais pour ce faire, il devra vivre dans la crainte et ne pourra plus se reposer, se fier à une structure cohérente.

Mais si l'on y regarde de plus près, on s'aperçoit que, contrairement à la peur devant un danger réel, qui est justifiée, la plupart de nos peurs sont des peurs de perdre. L'homme de notre exemple joue-t-il sa vie en cessant de rechercher l'approbation du groupe ? Il en a l'impression, mais en réalité, ce n'est pas le cas. Il continuera d'être apprécié par ses amis même s'il arrête de boire. Ou peut-être décidera-t-il d'en changer, pour son plus grand bien. Mais il n'aura pas joué sa vie au passage, il aura osé risquer un changement.

Chaque fois que nous acceptons de perdre un référent humain, nous guérissons une peur.

Mais pour ce faire, un changement d'optique s'impose : en regardant nos peurs en face, nous pouvons les relativiser car il nous faut bien constater qu'elles sont sans fondement concret. Notre réalité, celle que nous nous fabriquons, est mouvante, instable et dépendante de nos humeurs. La majeure partie de nos peurs relève de l'illusion.

Le meilleur remède contre la peur, c'est la conscience que notre réalité n'est pas le Réel.

Retrouver le sens du Réel, voilà dans quelle direction il convient d'orienter le désir du cœur. Car le Réel existe, il est l'élément stable sur lequel tout repose, et qui ne dépend de rien d'autre que de lui-même.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est toujours possible de changer, de recommencer autant de fois que nécessaire, et chaque fois un peu autrement. D'ailleurs, la vie va s'en charger en nous remettant dans les mêmes situations, comme pour nous donner l'opportunité de les vivre autrement que dans l'être mal et de retrouver le goût de la paix et de la joie.

Se libérer de l'erreur

L'homme ne peut pas faire souffler le vent, mais il peut hisser les voiles...

Saint Augustin

Le retour au Réel, la présence à ce qui est, nous l'avons vu, est notre chemin pour retrouver la détente intérieure. Une juste appréhension du Réel nous permet de nous mettre en cohérence avec la Vie. Cohérence qui nous révèle le sens que Jésus donne à sa parole :

La vérité vous rendra libres (Jean, 8, 32).

Etant reliés au Réel, nous pouvons vivre *en vérité*, ce qui nous libère des conditionnements de la loi du groupe, nous rend libres de désobéir au comportement humain. Ce changement de référent dont nous avons déjà parlé, s'exprime aussi par une autre parole du Christ :

N'appellez personne votre père sur la terre, car vous n'en avez qu'un, le Père céleste (Matthieu, 23, 9).

Ce que Jésus nous demande là, ce n'est pas seulement de croire que Dieu est notre Père, mais de le vivre ; accueillir le divin dans la vie de tous les jours, en le vivant.

Jésus nous le dit clairement, Dieu-Vie, le Père, est la référence de vie absolue.

Ce vécu n'est possible que par l'ouverture du cœur, l'écoute de la sensation intérieure. Mais la souffrance qui se trouve dans le cœur fait obstacle à cette écoute. Nous avons déjà vu que refouler la souffrance nous enfonce davantage dans l'être mal. Il convient donc de la prendre en charge et d'écouter ce qu'elle a à nous dire.

Faisons une analogie entre le corps physique et le corps émotionnel. Lorsque nous nous blessons avec un objet quelconque, nous éprouvons de la douleur. Le corps nous indique que nous avons fait une erreur de comportement vis-à-vis de lui. Le corps physique, qui doit être entretenu et respecté, est en train de subir une détérioration. Par le biais du système nerveux, il nous signifie la survenue d'une anomalie : « Attention, tu es en train de te détruire ! ». Nous retrouvons ainsi l'origine, le sens véritable de la souffrance comme signal d'alarme.

Ce qui est vrai pour le corps physique l'est aussi pour le corps émotionnel. La souffrance qui se situe dans le cœur est le signal d'une erreur d'ordre affectif. Nous prenons pour modèle un élément qui n'est pas de l'ordre du vivant.

En acceptant l'idée que la souffrance a un sens, qu'elle est une occasion de libération, nous pouvons la « regarder en face » pour en tirer une leçon de vie qui nous servira à générer et à alimenter notre mieux-être.

Il nous faut donc faire sortir de notre cœur toutes les émotions négatives qui y résident, le perturbent et empêchent la sensation de vie d'être accessible. Jésus affirme : *Je suis la Résurrection, qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ! (Jean 11, 25)*. Dans cette parole, il nous propose la résurrection, c'est-à-dire le retour à la sensation. En nous invitant à croire en Lui, il nous parle du changement de référent. S'Il nous fait mourir à nos erreurs, il nous relie plus que jamais à la Vie.

Jésus ne dit pas : Je suis la souffrance, je suis la mort ! Il proclame que l'être bien est pour nous. C'est le Royaume des Cieux qu'il nous promet. Car telle est la volonté du Père : que nous vivions !

Dans la foi que Jésus nous veut vivants, nous pouvons retrouver confiance en la Vie. Notre contemplation se tourne non plus vers la souffrance, mais vers la paix et la joie. Par la prière, nous guérissons nos blessures en les remettant entre les mains de Celui qui peut nous libérer. C'est alors que la transformation peut commencer à se réaliser en nous.