

Manuel d'auto observation

Jaime Rojas Hernandez

Il a étudié la physique à l'Université Humboldt de Berlin et à l'Université de Potsdam (Allemagne), puis a obtenu son doctorat à l'Université de Limerick (Irlande).

Depuis 2014, il travaille comme chercheur pour l'association canarienne pour le développement de la santé par l'attention.

Traductrice: Marc Barbier

Apprendre à vivre attentif et conscient de nous-mêmes est une condition nécessaire pour nous libérer de nos schémas mentaux néfastes et pour vivre une vie de plus grande paix intérieure au profit de tous.

Ce manuel pratique, à l'aide d'une série d'exercices, nous aidera à prendre conscience de nos contradictions, conflits et motivations.

Nous entreprendrons un voyage intérieur passionnant dans lequel nous apprendrons, entre autres, à nous interroger et à mettre en lumière nos peurs, nos attachements et la cause ultime d'une grande partie de nos souffrances: nous-mêmes.

Remerciements

Ce manuel ne serait pas entre vos mains sans le soutien généreux, pérenne et inconditionnel de mes parents, Isabel Hernández Negrín et José Esteban Rojas Nieto. En outre, ils ont constitué, avec notre ami José Parés Pérez, ma principale source de commentaires au fil des ans. Je tiens à leur exprimer à tous les trois ma plus humble et sincère gratitude pour avoir partagé avec moi ce long voyage et pour leur aide précieuse, qui a non seulement amélioré ce Manuel, mais m'a permis aussi de devenir un meilleur être humain.

INDEX

Introduction

Module 1: La sensibilité

Module 2: La résistance

- 1 Je rejette ce que je ressens
- 2 Mes jugements sur moi
- 3 L'auto illusion
4. La colère
5. La culpabilité
6. La victimisation
7. La rancune
8. Le désir

Module 3: La crainte

1. La crainte
2. La recherche de la sécurité
3. La dépendance émotionnelle
4. La peur de la mort
5. La peur de souffrir

Module 4 : L'identification

1. Mon identification avec mon image personnelle
2. Mon identification par rapport aux autres
3. Mon identification avec les groupes sociaux
4. L'image que j'ai des autres
5. Le désir de devenir

Note finale

Introduction

Quelles sont les implications pour moi, pour les autres et pour l'avenir de l'humanité de vivre absent?

À en juger par ce que l'on peut voir partout dans le monde, beaucoup d'entre nous vivons notre vie sans nous interroger sérieusement sur la source de nos souffrances, que ce soit la mienne en tant qu'individu ou sur le plan social, avec ses profondes divisions sectaires ou ses terribles conflits nationaux, religieux, guerres, etc. Où que vous regardiez, que ce soit dans un pays ou un autre, nous constatons un monde de plus en plus inégalitaire, avec peu de gens qui ont tout et d'autres (la majorité) qui survivent à peine au quotidien. Sans nous en rendre compte, nous construisons un monde de plus en plus concurrentiel: nous vivons la vie comme s'il s'agissait d'une guerre de tous contre tous dans laquelle je dois être le meilleur, le plus intelligent, le plus attrayant ou le plus prospère. En outre, nous vivons bombardés et soumis à des pressions énormes de la part des médias: nous devons toujours être à la hauteur des idéaux de bonheur, de beauté ou de succès, et promouvoir cette image sur nos réseaux sociaux pour ne pas se sentir mal à l'aise. Cependant, notre réalité interne est souvent très différente: malgré nos selfies souriants, nous nous sentons souvent tristes, seuls, vides ou anxieux. Nous luttons constamment pour éliminer les pensées et les émotions qui nous déplaisent et pour fuir nos peurs. Jamais auparavant autant d'anxiolytiques et d'antidépresseurs n'avaient été consommés, symptôme dont, malgré les apparences, nous souffrons énormément. D'autre part, jamais dans l'histoire de l'humanité, il n'y a eu autant de menaces technologiques potentielles avec la capacité de détruire aussi bien l'individu comme l'ensemble de notre espèce, de la cyberagression jusqu'aux bombes nucléaires. Est-ce l'héritage que nous voulons laisser à nos enfants et le monde dans lequel nous voulons qu'ils habitent?

Lorsque nous examinons tous ces problèmes, nous assumons toujours leurs causes en dehors de nous et nous pensons: "cette société doit changer". Nous pensons que nous n'avons rien à voir avec les problèmes du monde. Cependant, la société est la somme de nous tous et de nos relations, et si nous pensons tous que c'est la société (c'est-à-dire les autres) qui doit changer, personne ni rien ne changera. Je ne suis peut-être pas responsable des guerres, mais le fait est que chacun de nous a mené ses propres guerres internes avec lui-même et avec les autres. Chacun apporte au monde ses propres actions, sentiments et attitudes et, sans aucun doute, nous sommes directement responsables de chacun d'eux et du bien ou du dommage qu'ils nous causent à tous. Par conséquent, la plus grande contribution que nous puissions apporter au monde est d'apprendre à vivre en paix avec nous-mêmes et avec les autres.

Qu'est-ce qui m'empêche de vivre en paix avec moi-même et avec les autres? Paradoxalement, notre plus grande difficulté à y parvenir semble être nous-mêmes: nos attitudes de rejet des situations ou des émotions déplaisantes; l'importance que nous accordons à notre image ou à notre réputation; nos attitudes défensives; notre tendance à nous juger ou à nous culpabiliser; vivre sans réaliser ce que nous faisons, impulsivement ou de manière vagabonde; le manque de conscience de nos motivations, pensées ou émotions; et une variété et cetera (la liste serait sans fin!). En bref, la plus grande cause de mes souffrances et de mon manque de paix avec les autres semble résider dans mon manque de prise de conscience de mes processus internes.

La bonne nouvelle est que nous pouvons changer tout cela si nous voulons apprendre à vivre différemment: c'est à nous de cesser de vivre au quotidien comme des zombies, dominés par nos habitudes et nos routines; cela dépend de nous d'arrêter de passer la journée distraits et déçousus; il nous appartient de cesser de porter notre «sac à dos» d'offenses, de ressentiments, de peines et d'autres conflits non résolus; de même, il nous appartient de cesser de nous angoisser à chaque expérience désagréable; il dépend de nous de cesser d'insister sur le fait que nous avons raison et que les choses sont comme je le dis; il nous appartient de cesser de polluer les autres avec nos émotions et nos attitudes négatives; Cela dépend de nous de cesser d'être absents dans notre propre vie, alors que la vie poursuit son cours tout simplement. La vie est trop courte pour la vivre de cette façon, vous ne pensez pas?

Tout au long de ce manuel, nous explorerons et découvrirons un mode de vie qui peut tout changer et qui nous permet de vivre en paix avec nous-mêmes et avec les autres. Nous allons apprendre à vivre en portant attention, à tout instant, à nos pensées, à nos émotions et à nos comportements automatiques. Nous allons apprendre comment nous provoquons nos propres souffrances par nos attitudes et par l'importance excessive que nous nous accordons. Nous apprendrons qu'en nous examinant ouvertement, nous sommes libérés de nos habitudes mentales et émotionnelles toxiques et que nous vivons dans un état durable de paix intérieure, de créativité et de liberté. Nous apprendrons à être présents dans notre propre vie.

Cependant, cet apprentissage nécessite un travail et des efforts continus car notre cerveau agit de la manière la plus économique, en automatisant tous les comportements et jugements répétés jusqu'à ce que nous n'en n'ayons plus conscience. L'éducation que nous avons reçue de nos familles, du système éducatif, de nos amis ou des médias a permis d'influencer de manière décisive ce que nous sommes aujourd'hui et notre vision du monde et de nous-mêmes. Par conséquent, l'apprentissage que nous proposons consiste à nous observer nous-mêmes pour découvrir ce que réellement nous pensons, ressentons, désirons, craignons. Ce voyage implique en un sens de désapprendre une partie de ce que nous avons appris tout au long de notre vie, ainsi que de remettre en question une bonne partie de cette éducation et de la façon dont nous nous voyons nous-mêmes et les autres. Comme dans tout processus d'apprentissage, nous devons nous rappeler que des difficultés vont surgir mais qu'elles sont un symptôme positif de l'affrontement avec nos propres conflits. Par conséquent, les difficultés sont des opportunités. J'apprends quand je vis chaque expérience sans attitude défensive ni rejet. Malgré les difficultés, ne doutez pas un instant que vous êtes capable de les surmonter.

C'est un voyage passionnant, peut-être le plus excitant que l'être humain puisse entreprendre; un voyage profondément transformant et duquel on ne revient pas étant la même personne. Ce n'est pas un voyage dans l'espace et le temps, mais dans les entrailles mêmes de la condition humaine, afin d'éclairer les profondeurs inexplorées de nos motivations, de nos souffrances et de nos peurs. Seuls un esprit et un cœur qui affrontent ouvertement leur réalité intérieure peuvent vivre dans un état de paix et de clarté. Et seule une société dont les hommes et les femmes vivent dans cet état peut survivre.

Auto-observation: qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

Avant d'aborder l'observation de soi, il convient de la distinguer des autres processus qui, sous l'apparence de l'observation de soi, sont réellement d'une autre nature. Nous nous référons à l'analyse, à la rationalisation et à l'interprétation. Tous ces processus sont caractérisés par la verbalisation de l'expérience et la recherche de ses causes, effets et significations possibles. Dans tous ces processus, priment avant tout l'activité de réflexion et la génération de connaissances, de théories et d'hypothèses. Ce n'est pas que dans l'observation de soi l'activité des pensées n'ait pas lieu, bien au contraire. Cependant, ce qui prédomine n'est pas l'idéation de la pensée mais la perception directe des processus internes.

Donc, si ce n'est pas un de ces processus, qu'est-ce que l'observation de soi? L'auto-observation est la perception directe de nos pensées, de nos émotions, de nos impulsions et de nos sensations. Nous parlons de perception directe pour montrer que cette perception se produit lorsque nous suspendons intentionnellement nos interprétations, évaluations, attitudes ou autres types de filtres.

Compris, mais à quoi ça sert? L'observation de soi a deux objectifs: l'apprentissage et l'intégration. D'une part, prêter attention à nous-mêmes est probablement le meilleur (sinon le seul) moyen de connaître nos véritables motivations et contradictions, nos hypothèses et nos conditionnements, ainsi que la cause de nos souffrances et de notre bien-être. D'autre part, cet apprentissage a pour conséquence une intégration ou une dissipation progressive de nos blocages et douleurs émotionnels, de nos contradictions, de nos jugements et de nos attitudes défensives, ainsi que de l'importance que nous accordons à nous-mêmes. Tout cela aboutit à une libération progressive des habitudes toxiques du passé, à l'émergence d'un état de paix intérieure et à une compréhension, une affection et une empathie grandissantes envers nous-mêmes et les autres.

Le comment: attitude d'auto-observation, clé de la rencontre avec soi-même

Nous allons entrer dans une question qui intrigue souvent beaucoup de gens et qui est la clé de toute cette question: comment m'observer, comment fait-on?

Voyons quel genre d'attitude ne nous permet pas d'observer ou d'apprendre de l'expérience. Lorsque nous sommes confrontés à des situations quotidiennes négatives ou douloureuses, nous avons tendance à penser que les choses sont comme nous le croyons, à nous fermer à ce que cela pourrait être autrement, à rechercher ailleurs le coupable de nos torts, à réfléchir encore et encore à l'expérience négative, et tomber dans une sorte de désintérêt et d'indifférence pour comprendre nos émotions. Tant que nous restons dans cet état d'esprit, il est très difficile d'apprendre quelque chose de nouveau sur nous.

Pour apprendre à m'observer, il est nécessaire de cesser de chercher des coupables, à l'extérieur ou à l'intérieur de moi-même, et de réaliser que mes souffrances sont la plupart du temps à l'intérieur et non l'extérieur. C'est pourquoi je dois faire attention à moi-même et pas tellement, ou exclusivement, à la situation.

Ma tendance à rendre coupables les autres de mes souffrances peut m'amener à oublier que c'est ma souffrance et que, par conséquent, c'est ma responsabilité. Dans la mesure où je sens cette responsabilité, je suis capable de me concentrer sur ce que je ne fais pas bien au lieu de blâmer les autres.

L'auto-observation implique une curiosité pour mes processus internes et, par conséquent, une intention de prêter une attention active à mes émotions, motivations et réactions.

Il est nécessaire de faire une description brève, neutre et précise des expériences, en évitant de tomber dans la tentation de croire ce qui nous convient et de nous perdre dans une analyse, une rationalisation ou une interprétation des expériences.

Enfin, il est très important d'éviter de juger, de condamner et d'interpréter ce que nous observons, car cela le déforme et nous empêche de le voir et de le vivre d'une nouvelle manière.

Avant de commencer...

Nous allons vous demander de lire les questions suivantes et d'écrire vos réponses sur une feuille de papier. Vos réponses doivent être senties, authentiques et détaillées. Prenez votre temps

- Est-ce que je vis comme un automate et avec de fréquents conflits internes?
- Quelles conséquences cela a-t-il pour moi et les autres de vivre en conflit et en tant qu'automate?
- Dans quelle mesure est-il important pour moi de me libérer de mes conflits et de ne plus vivre comme un automate?
- Qu'est-ce qui m'empêche de me débarrasser de mes conflits et de cesser de vivre comme un automate?
- Comment puis-je surmonter ces obstacles?
-

Ensuite, nous vous suggérons d'imprimer les trois phrases suivantes et de les accrocher à un endroit visible de votre maison afin de les lire avant de commencer votre journée (par exemple, après le réveil, la douche et le petit-déjeuner). Lorsque vous les lisez, vous devez le faire avec prudence et avec un sens de l'engagement. Si vous le souhaitez, vous pouvez le lire plusieurs fois par jour pour l'intérioriser plus rapidement. Ici vous les avez:

Si je suis absent ou sur le pilote automatique, je sens mon corps et assiste à ce que je fais.

Si je suis défensif ou rejette ce que je vis, je me détends et j'accepte la situation. Si je me donne de l'importance ou ce qu'ils m'ont fait, je ris de moi-même.

EXERCICES D'AUTO-OBSERVATION

Les exercices d'auto-observation sont divisés en quatre modules: le premier traite des exercices qui cherchent à développer notre sensibilité à notre corps et à nos réactions physiques; le deuxième module traite de la résistance, le troisième de la peur et le quatrième et dernier de l'identification. Le module de résistance comprend cinq exercices: résistance à ce que je ressens, jugement sur moi, auto-tromperie, victimisation et désir de plaisir. Le module sur la peur comprend également cinq autres exercices: peur, anxiété, recherche de sécurité, dépendance et attachement. Enfin, le module d'identification: identité individuelle, identité interpersonnelle, identité sociale, protection de soi et désir de devenir.

MODULE 1 SENSIBILITE

Sentir notre corps est le moyen fondamental d'être en contact avec nous-mêmes. Cependant, dans nos vies quotidiennes, nous ne prêtons généralement pas attention, consciemment, à nos sensations corporelles. Cela nous conduit à vivre déconnectés de nous-mêmes et du moment présent. Puisque nous vivons, percevons et ressentons de notre corps, il est crucial de retrouver ce contact. Ne pas le faire implique de mener une vie stérile, dans un état permanent d'insensibilité et de stupeur.

Plus nous sommes sensibles à notre corps et à notre environnement, plus nous nous sentons vivants, présents et éveillés. Cet état de sensibilité est associé à un plus grand bien-être et à une meilleure relaxation et à une fréquence plus faible de pensées involontaires, de distractions et d'autres automatismes. Il nous est tous arrivé d'arriver à la maison après le travail et nous ne nous souvenons de rien du trajet. Par conséquent, lorsque nous ne faisons pas attention à ce que nous faisons, nous en sommes moins conscients et plus tard, nous ne nous en souviendrons probablement pas. Quelle est la différence entre vivre dans cet état de pilote automatique et ne pas vivre du tout?

Nous développons une sensibilité lorsque nous accordons consciemment une attention à nos sensations et à ce que nous vivons.

EXERCICE: JE FAIS ATTENTION A MES MAINS

Je ferme les yeux et j'écoute les sensations qui se produisent lorsque je me frotte doucement les mains les unes contre les autres. Si je suis distrait, je retourne à l'exercice. (3 minutes)

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai été distrait pendant l'exercice? Qu'est-ce qui m'a distrait des sensations?
- À mesure que l'exercice progresse, les pensées deviennent-elles plus ou moins fréquentes?
- L'intensité de mes sensations a-t-elle augmenté ou diminué tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de présence a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de relaxation et de bien-être a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?

EXERCICE: JE FAIS ATTENTION À MON CORPS

Cet exercice nous allons le faire une première fois en touchant avec les mains chaque partie du corps qui est mentionnée et une seconde fois sans toucher.

Pour effectuer cet exercice, ouvrez le lien suivant:

https://www.youtube.com/watch?v=5HvPG_NLBts

Je ferme les yeux et j'écoute les sensations des parties du corps mentionnées. Si je suis distrait, je retourne à l'exercice. (10 minutes)

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai été distrait pendant l'exercice? Qu'est-ce qui m'a distrait des sensations?
- À mesure que l'exercice progresse, les pensées deviennent-elles plus ou moins fréquentes?
- L'intensité de mes sensations at-elle augmenté ou diminué tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de présence a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de relaxation et de bien-être a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?

EXERCICE: JE FAIS ATTENTION A MON CHEMIN

Je porte attention à la pose d'un pied pendant que je marche très lentement. Si je suis distrait, je retourne à l'exercice. (5 minutes)

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai été distrait pendant l'exercice? Qu'est-ce qui m'a distrait des sensations?
- À mesure que l'exercice progresse, les pensées deviennent-elles plus ou moins fréquentes?
- L'intensité de mes sensations a-t-elle augmenté ou diminué tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de présence a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de relaxation et de bien-être a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?

EXERCICE: JE FAIS ATTENTION A MA RESPIRATION

Je ferme les yeux et je pense à la sensation de l'air que j'inspire et que j'expire. Si je suis distrait, je retourne à l'exercice. (5 minutes)

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai été distrait pendant l'exercice? Qu'est-ce qui m'a distrait des sensations?
- À mesure que l'exercice progresse, les pensées deviennent-elles plus ou moins fréquentes?
- L'intensité de mes sensations at-elle augmenté ou diminué tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de présence a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?
- Mon sentiment de relaxation et de bien-être a-t-il augmenté tout au long de l'exercice?

EXERCICE: JE FAIS ATTENTION PENDANT MES ACTIONS QUOTIDIENNES

Je vous propose de prêter attention consciemment au cours des actions de la journée au fur et à mesure: au réveil, me laver les dents, me doucher, manger, marcher et me coucher

- Au réveil. Après le réveil et avant de sortir du lit, j'écoute la sensation de l'air inspiré et expiré.
- Me brosser les dents. Pendant que je me brosse les dents lentement, je suis attentif à la sensation de me brosser les dents.
- Lors de la douche. Pendant que je prends ma douche, je ressens la sensation de l'eau.
- Manger. Tandis que je prends lentement mon petit-déjeuner, que je déjeune et que je dîne, je suis attentif aux saveurs et aux textures de la nourriture.
- Marcher. En marchant lentement, je fais attention à la sensation des pieds.
- Quand je vais au lit Couché sur le dos et les yeux fermés, je fais attention à la sensation de ma respiration.
- Mon exercice préféré. Je choisis une action ou une heure du jour différente de la précédente et je me concentre sur une sensation.

INSTANT D'ARRÊT

- Je mets un réveil qui me prévient à un moment donné (ou à différents moments de la journée) et, lorsque le réveil sonne, je fais attention à mes sensations corporelles, aux tensions, à la posture et à mon humeur.

EXERCICE: JE FAIS ATTENTION A MES REACTIONS

Je fais attention à mes sensations, mes tensions physiques, mes réactions émotionnelles et pensées au moment des actions suivantes:

- Donner mes mains à une autre personne (si possible étrangère) et la regarder-droit dans les yeux sans détourner le regard ni parler.
- Imaginer que je mâche un citron ou quelque chose que je n'aime pas beaucoup.
- Après avoir éteint mon téléphone portable (ou téléphone portable) et avoir passé plusieurs heures sans le regarder.
- Aller travailler habillé de manière inhabituelle et qui ne me convient pas.
- Être dans l'ascenseur avec des inconnus.
- Manger quelque chose que je n'aime pas.
- Me doucher avec de l'eau froide (ou à une température que je n'aime pas).
-

JE LOCALISE ET JE RELACHE MES TENSIONS

- Dans cet exercice, nous allons faire attention aux sensations des parties suivantes du corps et si nous observons une tension en elles, nous les détendons complètement: le cuir chevelu, l'entre-sourcils, les yeux, la mâchoire, la langue, le cou, les épaules, les poings, la poitrine, l'abdomen, la partie supérieure du dos et la partie inférieure du dos.

MODULE II: LA RESISTANCE

En règle générale, ma réaction à mes émotions, sensations et pensées désagréables est de les **rejeter** et d'essayer de les éviter et de les changer. Toutes ces expériences font partie de moi et je ne peux pas m'en détacher comme si c'était des vêtements que je n'aime pas. Par conséquent, mon rejet et mon évitement sont une réaction contradictoire et contre-productive, générant plus de malaise. Tandis que je rejette et tente de fuir ou d'éviter ces expériences, je vis dans un état de lutte et de conflit avec moi-même, dans un état de profonde hostilité et antagonisme. Cette résistance est basée sur ma perception d'être séparé de mes émotions, sensations et pensées: je sens que "j'ai des émotions", "j'ai des sentiments", "j'ai des pensées", c'est-à-dire que je me sens que je suis séparé de ces expériences et que par conséquent, il est logique d'essayer d'agir sur eux, de les changer, de les éliminer, etc. Cependant, cette perception de séparation n'est rien d'autre qu'une illusion. Il n'y a pas de moi séparé de ma tristesse: je suis tristesse et la tristesse est tout ce qui existe. C'est ma pensée qui **s'en sépare**, la nomme et dit "Je n'aime pas me sentir comme ça". C'est cette action de pensée qui génère mon illusion de séparation. Quand je comprends profondément que je ne suis pas séparé de mon expérience, je cesse d'y résister et je vis dans un état d'ouverture inconditionnelle à cette expérience. Ma résistance génère beaucoup d'émotions (colère, rancœur, envie, haine, etc.) et de comportements (agression, violence, défense de mes idées, etc.) qui ont un impact profond sur ma relation avec d'autres. Par conséquent, il est de ma responsabilité de prendre en charge cette résistance et les réactions qu'elle génère, car elles ont le potentiel d'être **très destructrices** pour les autres.

1 JE REJETTE CE QUE JE SENS

Pour information

Une réaction probablement universelle à nos expériences est de ressentir un rejet de nos sensations et émotions désagréables, telles que la tension, l'anxiété, la peur, la solitude, la tristesse, l'ennui, la pression, la douleur physique, etc.

Mon attitude de résistance ou de rejet vis-à-vis de mes sensations et de mes émotions ("quel ennui horrible!", "Je ne prévois pas de retourner chez le dentiste!", "Je ne supporte pas cette solitude") peut générer une tension et un inconfort considérables. Lorsque j'arrête de résister et que je suis réceptif, la tension et l'inconfort causés par ma résistance sont relâchés et je ressens la paix et la sérénité.

Une partie des sentiments et des émotions négatifs que nous éprouvons sont des réactions naturelles et inévitables aux circonstances qui les déclenchent. Par exemple, si un être cher meurt, je vais ressentir une douleur profonde; Si quelqu'un me menace de mort, je vais avoir peur; Si quelqu'un me frappe soudainement dans la rue, je vais me sentir en colère. Cependant, une autre partie de nos émotions et sentiments négatifs ne sont pas naturels et inévitables, mais sont uniquement le résultat de **réactions apprises** tout au long de notre vie. Par exemple, quand un être cher décède, je veux qu'il revienne et que je cesse de ressentir la douleur que je ressens; Cette attitude générera des tensions et de l'angoisse, ce qui ajoutera à la douleur naturelle du deuil, cette somme d'émotions apparaissant comme le produit inévitable de la même et unique cause (c'est-à-dire la mort de l'être cher). Cependant, il n'y a pas une mais deux causes: la mort de l'être cher et ma résistance à la situation.

Ces attitudes d'opposition et de résistance, ainsi que les réactions qu'elles provoquent, sont des habitudes profondément enracinées et, en tant que telles, assez automatisées, nous n'en sommes généralement pas conscients. En d'autres termes, ces attitudes de résistance ou d'opposition font partie de notre normalité quotidienne et c'est pourquoi elles sont difficiles à détecter. Malgré cette difficulté, il est important et nécessaire pour nous de prendre conscience de ces attitudes au moment où elles se manifestent, car elles provoquent, entre autres, des souffrances et un inconfort considérables. Ce n'est qu'en accordant une attention délibérée et sans juger ces attitudes que celles-ci seront affaiblies, de même que la souffrance et le mal-être qu'elles causent.

EXERCICE: JE REJETTE CE QUE JE RESSENS

Je revis une situation dans laquelle j'ai ressenti une profonde solitude, de la tristesse, de la peur, de la tension, de l'anxiété, etc., et qui génère un fort rejet. Je regarde comment je ressens ce rejet.

N'OUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que je réalise que je rejette ce que je ressens?
- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où et de quelle manière?
- Quelles émotions apparaissent à la suite de mon rejet de ce que je ressens (par exemple, colère, déplaisir, angoisse, etc.)?
- Quel est le but de mon rejet de mes sensations et émotions désagréables: les réduire, les éliminer? Cependant, lorsque je résiste à ce que je ressens, est-ce que je ressens un mal-être ou une tension plus ou moins accru ?
- Est-ce que je me sens dans un état de lutte interne avec moi-même lorsque je rejette ce que je ressens? N'est-ce pas là un état de profonde contradiction, conflit et incohérence en moi? Est-il logique de vivre dans cet état? Est-ce comme ça que je veux vivre?
- Qu'est-ce que je ressens quand j'arrête de rejeter ce que je ressens?
- Dans ma vie quotidienne, dans quelles circonstances concrètes est-ce que je rejette une situation ou ce que je ressens?
-

N'OUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

2. MES JUGEMENTS SUR MOI

Pour investiguer

Mon jugement sur moi est basé sur ce que je pense à comment je suis et comment je devrais être, à la façon dont les autres sont et devraient être, et à comment le monde est et comment il devrait être.

Mes jugements à mon sujet impliquent une comparaison que j'établis entre ce que je fais, ce que je pense ou ce que je ressens et mon idéal ou ma moralité à ce sujet (par exemple, "je ne devrais pas être aussi égoïste", "je dois être plus fort", "les hommes ne pleurent pas"). Je me juge moi-même quand je sens que je dévie en quelque sorte de ces idéaux ou de cette morale. Nos normes morales et nos idéaux ont généralement pour origine l'enfance par le biais d'expériences de récompenses et de punitions, de louanges, de critiques, de reproches, de moqueries, d'humiliations, etc. au sein de la famille, de l'école, des amis ou des médias, entre autres. En raison de l'apprentissage précoce de ces idéaux et normes, nous avons tendance à ne pas en être conscients à un âge plus avancé, où ils sont déjà tenus pour acquis.

Quand je me juge moi-même par quelque action, pensée ou sentiment que je considère inapproprié, je résiste et je veux et j'essaie de le changer. Par conséquent, mes idéaux et mes normes morales supposent une source importante de résistance ou d'opposition à ce que je ressens à chaque instant.

Je me juge moi-même quand je n'accepte pas certains aspects de moi-même (par exemple, "je suis stupide, je n'apprendrai jamais!", "Je suis inutile"). Ce manque d'acceptation de moi-même génère généralement un inconfort considérable sous la forme de tensions et d'émotions négatives, telles que l'anxiété, la culpabilité, la honte, la peur, etc. Puisque tout jugement sur moi implique un manque d'acceptation de moi-même, nous devons nous demander: qu'est-ce qui est le plus important: se conformer à un idéal ou à une norme, ou s'accepter moi-même sans condition?

Mes jugements à mon sujet sont généralement automatiques ou involontaires, c'est-à-dire qu'ils apparaissent sans que j'ai eu l'intention de les penser. Cependant, une fois qu'ils apparaissent, je suis entraîné par eux et j'ai tendance à m'identifier à eux et à les développer d'une manière un peu plus volontaire et consciente. Tout ce processus se déroule de manière plus ou moins réflexive et sans que je m'en rende compte. Pour que ce processus cesse d'être automatique et perde de sa force, il est nécessaire d'en prendre conscience et de cesser de s'y impliquer au moment où il se produit.

Ce que je ressens (ex. L'immoralité, la culpabilité, l'anxiété, etc.) lorsque je me juge et que je me rejette, n'est rien d'autre qu'un produit de mon propre jugement, une projection. Ces projections déforment ma perception de moi-même.

EXERCICE: MON JUGEMENT SUR MOI-MEME

Je revis une situation dans laquelle j'ai vécu, pensé ou ressenti quelque chose que je considère inacceptable ou immoral. J'observe mes jugements et mon rejet de ce que je juge de moi.

N'OUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que je réalise que je me juge moi-même quand je me compare à des normes ou à des idéaux? Ai-je ressenti des tensions en me jugeant? Où?
- Est-ce que j'ai ressenti de l'émotion en me jugeant?
- Le fait de me juger a-t-il une incidence sur ma santé et mon bien-être?
- Une fois que les premiers jugements sont apparus, est-ce que je me trouve accroché ou entraîné par ce courant de pensées?
- Quand je me juge, mes sentiments de culpabilité, d'immoralité, de mépris, d'angoisse, etc. reflètent-ils ce que je suis ou sont-ils le produit de mes évaluations morales ou idéales?
- Ma santé et mon bien-être émotionnel sont-ils plus importants pour moi ou est-ce que je me conforme à mes idéaux et normes moraux?
- Quelle attitude dois-je développer envers moi-même: d'affection et d'acceptation inconditionnelle, ou de sévérité et d'auto-punition?
- Dans quelles situations de la vie quotidienne je me juge?
-

N'OUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

3 L' AUTO-ILLUSION

Pour investiguer

La auto-illusion consiste à penser ou à être convaincu de quelque chose pour se sentir mieux (par exemple, "je suis sûr que tout ira bien", "je contrôle", "je n'ai pas peur, mais je respecte", "c'est ma dernière cigarette"., "Je ne suis pas jaloux"). En d'autres termes, cela consiste à croire en quelque chose parce que je veux le croire et non pas parce que c'est vrai.

Les stratégies principales de l'auto-illusion sont l'exagération de mes qualités positives (par exemple, "j'ai toujours été humble", "je me considère comme une bonne personne"), l'exagération de mon contrôle des situations (par exemple, " Je conduis mieux après quelques verres ", " si je le propose, je surpasse quiconque "), la plus grande sévérité avec laquelle je juge les autres (par exemple, " Le mien était une exagération mais le tien était un mensonge ! "), La supériorité de mon groupe social (par exemple " nous avons mieux joué mais ils ont eu de la chance ", " les hommes travaillent mieux que les femmes ") et la conviction que mes points de vue et opinions sont corrects (par exemple "excusez-moi mais vous avez tous tort", "vous n'avez aucune idée"). Les principaux déclencheurs de l'auto-illusion sont donc la transgression de normes morales ou idéales et le désir de se réaffirmer ou de se reconforter.

L'auto-illusion s'accompagne souvent d'au moins deux formes de résistance ou de rejet. D'une part, cela implique le déni d'une situation indésirable ou inacceptable, qu'elle soit réelle ou imaginaire (par exemple, "je ne suis pas jaloux", "je conduis mieux avec quelques verres d'alcool"). D'autre part, étant donné que le but ou la fonction de l'auto-illusion est de me faire me sentir mieux (réduire mon anxiété, mes peurs, augmenter mon estime de soi, etc.), implique un rejet de mes émotions ou sentiments négatifs. Ces résistances implicites dans mon auto-illusion provoquent des tensions et un inconfort. Souvent, de telles tensions et inconfort sont plus faciles à percevoir que les résistances sous-jacentes et ma volonté ou mon désir de maintenir ma conviction.

Cependant, en général, nous ne sommes pas conscients d'être trompés, car c'est une habitude profondément enracinée qui agit de manière réflexe ou automatique. Ce fait rend difficile la prise de conscience spontanée de ce type de réactions. Comme si cela ne suffisait pas, avec le discours typique de l'auto-illusion, non seulement je tergiverse ou je déforme tout aspect de la réalité pour que je me sente mieux, mais je cache aussi ou je nie une telle déformation. Je le fais en me persuadant que la réalité est telle que je la maintiens.

Si je me trompe ou me justifie, ou si je déforme ou dissimule un aspect de la situation pour me sentir mieux, je vais nécessairement tromper, justifier, déformer ou cacher ce même aspect de la situation devant les autres. En d'autres termes, l'auto-illusion commence par me convaincre d'une version confortable et commode des faits et finit par essayer de convaincre les autres de cette version.

Une implication importante de l'auto-illusion est qu'elle m'empêche de voir la situation telle qu'elle est et d'apprendre de moi-même et de mes motivations. Pour me libérer de l'auto-illusion, il est nécessaire d'observer mes pensées et mes impulsions sans m'impliquer dans mon désir de croire ce qui me convient.

EXERCICE: L'AUTO-ILLUSION

Je revis une situation dans laquelle je me suis justifié devant une autre personne ou moi-même afin de me sentir mieux. J'observe ce que je ressens et mon élan de dissimulation, de prétention ou de justification.

N'OUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que je réalise quand j'ai triché?
- Est-ce que j'ai ressenti des tensions dans une partie de mon corps au moment de me justifier ou de tricher?
- Est-ce que j'ai ressenti des émotions en me justifiant ou en me dupant?
- Est-il difficile pour moi de ne pas me laisser emporter par l'impulsion de me justifier ou de me leurrer?
- Lorsque je me justifie ou je me dupe, y a-t-il un fait ou une possibilité que j'essaie de nier?
- Quand je me justifie ou je me leurre, est-ce que je le fais par désir d'éliminer une émotion négative ou d'augmenter une émotion positive? Quand je le fais pour éliminer ou réduire une émotion négative, est-ce que je sens que je rejette cette émotion? Que me fait ce rejet?
- Lorsque je justifie ou que je triche, est-ce que je me sens en paix et détendu?
- Justifier ou tricher affecte-t-il ma santé et mon bien-être?
- Comment je me sens quand je cesse d'être justifié ou trompé?
- Lorsque je suis en train de me justifier et de conserver une version commode des faits, est-ce que je déforme les faits?
- Lorsque je me convaincs de quelque chose ou que je me justifie pour me sentir mieux, finis-je par essayer de convaincre les autres ou de me justifier auprès d'eux dans le même sens? Est-ce le genre de relation que je veux cultiver avec moi-même et avec les autres?
- Quel genre de relation ai-je avec moi-même quand je me trompe: d'honnêteté ou de mensonge? Quel type de relation est-ce que je veux avoir avec moi-même et avec les autres, d'honnêteté ou de mensonge?
- Plus je me leurre, plus ma vie devient superficielle, frivole ou vide?
- Dans quelles situations de la vie quotidienne est-ce que je me justifie ou me trompe?

N'OUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

4. LA COLERE

Pour investiguer

Nous ressentons de la colère ou de la rage lorsque nous sommes frustrés ou gênés par un objectif (par exemple, "ils ne me laissent pas faire ce que je veux"), lorsque nous nous sentons offensés ou humiliés ("il m'a insulté et devant tout le monde"), ou lorsque nous estimons que certaines règles ou certains droits ont été violés (par exemple, "elle m'a menti"). La colère nous donne l'énergie nécessaire pour surmonter les obstacles ou tenter de réparer les dommages subis.

Lorsque nous ressentons de la colère, nous adoptons généralement une attitude de résistance ou d'opposition à la situation ou à la personne qui a causé les dommages (par exemple, "je ne mérite pas d'être traité de la sorte", "je ne consens pas à ce que vous me mentiez ou me manquiez de respect", "Comment osent-ils, ils vont le découvrir!"). Une autre caractéristique de cette attitude est qu'il est très difficile pour nous de laisser aller (par exemple, "je n'ai pas l'intention d'aller à lui, qu'il vienne s'excuser", "j'ai toutes les raisons d'être en colère").

Est-il inévitable de se sentir en colère lorsque mon objectif est raté ou lorsque je suis offensé ou traité injustement? En général, nous supposons que nous ne faisons rien pour ressentir de la colère ou du ressentiment, c'est-à-dire que nous pensons que ces émotions sont la conséquence naturelle et inévitable de la situation dans laquelle nous nous trouvons (par exemple, avoir été maltraité, insulté ou humilié). Cependant, bien que l'explosion de colère initiale puisse être - selon les cas - naturelle et inévitable, nous avons tendance à nourrir et à maintenir notre colère ou notre ressentiment par le biais de nos attitudes de résistance. Nous n'avons pas tendance à être conscients de ces attitudes, alors, justement en les laissant tomber et en arrêtant de les adopter, nous arrêterons d'éprouver nos sentiments de colère et de ressentiment.

EXERCICE: LA COLERE

Je revis une situation dans laquelle je me suis senti indigné, humilié, offensé ou maltraité. J'observe mes tensions (physiques et mentales), la justification de ma colère et le raccrochage à ma posture.

N'OUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai ressenti des tensions? Où et comment?
- La force avec laquelle je m'accroche à ma position de victime est-elle liée à l'intensité de mes tensions?
- La force avec laquelle je m'accroche à ma position de victime est-elle liée à l'intensité de ma colère ou à mon ressentiment?
- Est-ce que j'ai du mal à abandonner mon ressentiment lorsque je me sens maltraité?

N'OUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

5. LA FAUTE

Pour investiguer

Nous nous sentons coupables lorsque nous avons fait quelque chose que nous estimons être mauvais, injuste ou immoral. Ce sentiment nous pousse à réparer les dommages causés à l'autre personne et, par conséquent, à rétablir cette relation.

Parfois, nous adoptons une attitude de résistance ou d'opposition à nous-mêmes qui fait que cette émotion de culpabilité s'intensifie et persiste avec le temps. Cette attitude de résistance se manifeste sous la forme de jugements de valeur sur soi-même (par exemple, "je suis une mauvaise personne", "comment ai-je pu faire quelque chose comme ça?", "Je n'aurais pas dû le faire"). Ces jugements de valeur sont généralement automatiques, nous en sommes donc rarement conscients. En plus de réduire notre estime de soi et de générer un inconfort considérable, ces jugements de valeur sont remarquablement rigides et inflexibles.

Pour nous libérer de nos sentiments de culpabilité, il faut d'abord prendre conscience ou prendre en compte les pensées ou les jugements de valeur qui les génèrent et, ensuite, les interroger.

Nous avons tendance à penser que nos sentiments de culpabilité sont dus à ce que nous avons fait. Cependant, cela tient vraiment à nos jugements de valeur sur ce que nous avons fait. Par conséquent, nos jugements de valeur sur nous-mêmes sont la véritable cause de notre malaise ou de notre souffrance.

EXERCICE: LA FAUTE

Je revis une situation dans laquelle je me suis senti coupable d'avoir fait, pensé ou ressenti quelque chose que j'ai considéré immoral, inacceptable ou incorrect. J'observe mes jugements et je sens combien il est important pour moi d'être comme je devrais l'être.

N'OUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Comment je me sens quand je me juge ou je me blâme pour ce que je fais, pense ou ressens?
- Est-ce que mes jugements sur moi-même sont une manière saine de réagir à ce que j'ai fait? Est-il logique de défendre des idéaux moraux s'ils me causent un malaise et des souffrances?
- Existe-t-il une autre façon plus saine de réagir à la situation?
- Est-ce que je ressens de la culpabilité ou de l'immoralité pour ce que j'ai fait ou pourquoi est-ce que je pense avoir mal agi?
- Dans quelle mesure mes jugements automatiques sur moi-même? Suis-je au courant d'eux? Dans quelle mesure est-ce que je me trouve impliqué dans ce flot de pensées une fois qu'elles apparaissent?
- Est-ce que j'attribue à mes normes ou à mes idées morales une autorité morale sur moi-moi-même ?
- En remettant en cause l'autorité morale de mes normes, les bonnes et mauvaises actions cessent-elles de l'être ou un nouveau discernement se crée-t-il entre ce qui est bien ou mal?

N'OUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

6. LA VICTIMISATION

Pour investiguer

La victimisation est une attitude qui se manifeste par des sentiments et des pensées de pitié ou de chagrin envers soi-même, qui produisent un malaise, une amertume et une souffrance marqués.

La victimisation cherche également à capter l'attention, la compassion, le soutien, la pitié ou la sympathie d'autrui.

La victimisation implique généralement une attitude de résistance face aux situations que je considère comme défavorables ou que je pense ne pas mériter (par exemple, "personne ne me comprend", "ce n'est pas juste, il n'y a pas de droit", "pourquoi moi? "). Cette résistance génère de la tension, du malaise et de la souffrance.

Cette attitude peut être très inflexible ou rigide, c'est-à-dire très difficile à changer, et avec elle je suppose que je n'ai aucune responsabilité pour les événements négatifs qui m'arrivent et ce qu'ils me font ressentir, ce qui me permet donc de justifier que je n'ai pas à leur faire face. Cette justification renforce et maintient le statut de victime, car elle me permet de ne pas avoir à faire face aux situations négatives et aux émotions qu'elles provoquent.

La victimisation est l'une des attitudes qui mène à la rumination des pensées. Ces pensées sont généralement automatiques, c'est-à-dire qu'elles génèrent un monologue ou un récit dans lequel nous nous laissons aller et dont nous avons à peine conscience.

EXERCICE: LA VICTIMISATION

Je revis une situation dans ma vie quotidienne dans laquelle je me suis senti victimisé, offensé ou humilié. J'observe, sans intervenir, mes résistances et comment je justifie ma colère.

N'OUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que je ressens des tensions (physiques ou mentales) lorsque je me sens victime, humilié ou offensé? Où?
- Quelles émotions est-ce que je ressens quand je me sens victime, humilié ou offensé?
- Est-ce que je me sens victime de ce que les autres ont fait ou du fait qu'il est très important pour moi d'être traité comme je le pense?
- Est-ce que j'ai remarqué que mes pensées tournaient autour de "devrait" (par exemple, "vous devriez me prendre davantage en compte", "devraient-ils m'avoir mieux traité")? Ces pensées sont-elles automatiques? En suis-je conscient? Dans quelle mesure est-ce que je me trouve impliqué dans ce flot de pensées une fois qu'elles apparaissent?
- Ces pensées automatiques sont-elles un type de résistance?
- Qu'est-ce que je ressens quand j'arrête de résister?

N'OUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

7. LA RANCUNE

Pour investiguer

La rancune est une émotion de ressentiment ou de haine persistante due à un délit, une humiliation, une insulte ou un préjudice subi. C'est une émotion toujours liée aux événements passés. La rancune est l'une des émotions les plus destructrices pour ceux qui la ressentent, et elle peut finir par durer toute la vie et générer un désir de vengeance.

Cette émotion puissante est généralement présentée avec une attitude d'opposition à la cause des dommages subis (par exemple, "je l'ai à l'oeil", "je le jure fermement", "la prochaine fois il va voir ce qu'il va voir", "il va me le payer"). Mon attitude de résistance ou d'opposition est souvent remarquablement persistante et je trouve extrêmement difficile de lâcher prise (par exemple, "je n'oublierai jamais ce qu'il m'a fait", "je ne lui pardonne pas").

La douleur que la personne qui m'a offensée ou humiliée est généralement causée par la remise en question de ma valeur ou de mes convictions, ou par la transgression d'une règle qui est très importante pour moi. La remise en question de l'importance que je donne à ces idées (ma valeur, mes croyances et mes normes) réduit l'intensité de la rancune et celle-ci même disparaît complètement.

EXERCICE: LA RANCUNE

Je revis une situation dans laquelle j'ai éprouvé un fort ressentiment envers quelqu'un qui, à mon avis, m'a méprisé, offensé, humilié ou maltraité. J'observe mes jugements sur l'autre et si ma douleur est due au fait qu'il a mis en doute ma valeur ou mes convictions, ou qu'il a transgressé une règle importante pour moi.

NOUBLIEZ PAS: Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu des tensions?
- Comment la rancune se fait-elle ressentir? Est-ce que je me sens en paix avec moi-même et avec l'autre? Est-ce ce que je veux pour ma vie?
- L'autre est-il responsable de ma douleur ou le suis-je?
- Est-ce que je me sens blessé par l'autre parce qu'il a mis en doute ma valeur ou mes convictions ou parce qu'il a transgressé une norme très importante pour moi?
- Est-ce que je sens que mon image, mes convictions ou mes normes sont très importantes? Le sont-elles vraiment?

NOUBLIEZ PAS: le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.

8. LE DESIR

Pour investiguer

En parlant ici de désir, nous ne ferons pas référence à l'impulsion qui nous pousse à satisfaire des besoins essentiels, tels que subsistance, protection, affection, etc. Nous ne ferons pas non plus référence au désir comme le simple fait de planifier des activités ou de travailler pour gagner un revenu avec lequel vivre avec dignité. Au lieu de cela, nous définissons ici le désir comme la projection d'images ou d'objectifs avec lesquels nous espérons obtenir une forme future de plaisir, de satisfaction ou de bonheur (par exemple, "je serai heureux si j'ai un bon travail, une bonne voiture, une maison et une famille"). Le désir est un mouvement parce que quand j'obtiens l'objet de mon désir (par exemple, être directeur de département dans mon travail), je changerai cet objet de désir pour un autre (par exemple, être le chef de l'entreprise), et ainsi de suite. Par conséquent, même s'il peut atteindre un objet concret, le désir en tant que mouvement ne peut être satisfait ni achevé.

La recherche de la satisfaction de besoins fondamentaux, tels que la soif ou la faim, est généralement vécue comme une impulsion urgente face à une situation présente, qui est satisfaite une fois que vous buvez ou mangez. Cependant, le désir est généralement ressenti comme un rêve ou une aspiration, car il n'est pas favorisé par des facteurs biologiques mais par des images projetées par ma pensée.

Quand ce que je cherche est dans le moment présent (par exemple, faire du sport), cette action me procurera de la satisfaction. Cependant, si ce que je recherche ne peut être réalisé qu'à l'avenir (par exemple, faire du sport pour avoir une bonne silhouette, réussir, être reconnu), la même action ne me donnera pas satisfaction. Par conséquent, les actions qui sont des fins en elles-mêmes sont enrichissantes en elles-mêmes, tandis que les actions qui ne recherchent que des récompenses futures ne sont pas gratifiantes en elles-mêmes (uniquement en association avec la récompense). Comme une grande partie de nos actions quotidiennes visent à atteindre le bonheur, la satisfaction et les plaisirs futurs, une grande partie de nos vies n'est ni satisfaisante ni enrichissante.

Une grave implication du désir est qu'il nous conduit à vivre notre vie comme une transition vers des objectifs. Nous pensons que l'important est d'atteindre les objectifs qui nous promettent le bonheur et que ce que nous avons vécu n'est qu'un moyen d'y parvenir. La conséquence de cette logique du désir est que la plénitude, la satisfaction ou le bonheur dépend du but recherché et, par conséquent, viendra dans le futur. Pour cette raison, nous n'éprouvons généralement pas la plénitude. En d'autres termes, l'objectif place ce qui est important en dehors du moment actuel, dans le futur. De cette façon, nous accordons plus d'importance à nos objectifs qu'à la vie elle-même et finissons par vivre dans un état d'indifférence, d'enfermement, de rêverie et d'insensibilité.

La poursuite de mes désirs ne produit pas un bonheur ou une satisfaction durable, mais un plaisir momentané (par exemple, gagner la compétition, acheter des vêtements, une maison plus grande, être membre de ce club restreint, être un professionnel riche ou admiré). Dès que ce bref plaisir disparaît, le sentiment d'insatisfaction et de vide nous ramène à un prochain objectif. C'est comme vivre en courant comme le hamster sur la roue qui tourne sans cesse mais qui se trouve toujours au même endroit.

Le désir est à la base de la résistance ou du rejet de ce que je ressens ou de ce que je perçois (par exemple, je rejette d'être et je ne peux pas rester seul, et pour cela je veux un conjoint, je refuse de me sentir insignifiant, parce que je veux et j'essaie d'attirer l'attention et d'être reconnu; "je suis horrible avec ces kilos en trop, et je désire perdre du poids!"). Cette résistance ou ce rejet génère des tensions et des malaises.

Le facteur qui motive le désir est la valeur excessive que nous attribuons aux choses extérieures, telles que l'argent, la reconnaissance, le succès, les plaisirs, etc., ainsi que l'attente illusoire qu'elles nous procureront une satisfaction et un bien-être durables et profonds. Nous associons certaines de ces valeurs à l'obtention d'une meilleure reconnaissance ou une importance plus grandes en tant que personnes (par exemple, "quand je deviendrai médecin, je serai riche et respecté"). La réalisation de ces valeurs (par exemple, être riche, professionnel, attractif, reconnu, etc.) est généralement future, car elles ne sont pas immédiatement réalisables. Par conséquent, ces types de valeurs placent ce que je considère important dans l'avenir et non dans le moment présent.

Puisque depuis tout petits nous désirons très souvent, les pensées qui maintiennent le désir ont été automatisées et nous n'en sommes généralement pas conscients.

EXERCICE: LE DESIR DE PLAIRE

Je ressens le fort désir d'obtenir quelque chose de très important pour moi (par exemple, de l'argent, une promotion au travail, un couple, être aimé, contrôler, reconnaître, la sécurité, etc.). J'observe si je ressens de la tension et si je me sens enfermé par les pensées liées à mon désir.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que je réalise ce que je désire?
- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension ou de malaise?
- Est-ce que j'ai des pensées involontaires à propos de mon désir? Est-ce que je me suis consacré à les développer? Est-ce que je cherche à changer quelque chose en moi-même en réalisant mon désir (par exemple, améliorer mon image devant les autres, réduire mes peurs ou mon inconfort, etc.)? Si oui, est-ce que je résiste ou rejette ce que j'essaie de changer? Comment ça me fait me sentir?
- Mon désir est-il accompagné d'un profond sentiment d'insatisfaction ou de vide? Mon désir est-il un moyen d'essayer d'éliminer cette insatisfaction ou ce manque de substance? Est-ce que je m'attends à ce que la réalisation de mon désir me procure une satisfaction et un bien-être profonds et durables? En général, cette attente est-elle satisfaite ?
- Aussi longtemps que je veux, suis-je en état de rêverie ou d'enfermement ?
- Comment je me sens lorsque je pratique mes activités quotidiennes dans le seul but d'obtenir à l'avenir de l'argent, des plaisirs, une reconnaissance, un succès, etc.? Est-ce plus ou moins gratifiant que de faire une activité que j'aime?
- Quels désirs guident ma vie?
- Ma vie est-elle désireuse et à la recherche du bonheur et de la satisfaction futurs? Comment je me sens quand j'arrête de désirer?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

MODULE III LA CRAINTE

I. LA CRAINTE

Pour investiguer

La crainte est l'émotion négative que nous éprouvons lorsque nous anticipons la survenue d'une menace ou d'un danger futur. Par conséquent, le fait de penser ou d'imaginer une telle menace est étroitement lié à l'apparition de cette émotion.

Nous ferons ici une distinction entre peur et crainte. Alors que la peur est une réaction émotionnelle provoquée par une menace présente et réelle à la survie d'une personne, c'est-à-dire par des stimuli choisis biologiquement (par exemple, un tremblement de terre, une araignée ou un serpent venimeux, etc.), la crainte est une réaction émotionnelle face à l'anticipation d'une menace future et qui, par conséquent, n'est présente que dans mon imagination ou ma pensée (par exemple, la peur de perdre mon emploi, la mort, le rejet, la solitude etc.) Par conséquent, nous ne parlerons pas ici de peur, mais de crainte.

Notre résistance ou notre rejet des situations redoutées imaginées par nous-mêmes et leur possibilité d'occurrence nourrissent et entretiennent nos craintes au fil du temps. Plus nous refusons de telles situations, plus nous en avons peur. Par exemple, plus nous refusons la possibilité de mourir (ce qui finira probablement par se produire), plus nous craignons la mort. Plus je refuse la possibilité de rupture de ma relation, plus je crains que cela se produise.

Dans notre expérience de la peur, trois éléments produisent un inconfort: émotionnellement, l'anxiété; au niveau de la pensée, les préoccupations; et au niveau de la perception, la menace ou le danger.

L'anxiété est un sentiment de nervosité, d'inquiétude, d'agitation et d'insécurité. Ce sentiment est très déplaisant pour nous et, pour cette raison, notre première réaction est d'essayer de l'éliminer au plus vite. En d'autres termes, nous rejetons notre anxiété; et ce rejet provoque un malaise et une tension. Dans les cas extrêmes, l'anxiété elle-même est perçue comme une menace, qui tend à produire de plus en plus d'anxiété, un phénomène connu sous le nom de "spirale de l'anxiété".

Nos préoccupations sont des chaînes de pensées involontaires et incontrôlables qui nous font prendre conscience de la possibilité de menaces futures. Ces préoccupations sont souvent accompagnées d'émotions et de sensations désagréables et visent à se déterminer et à se préparer à la situation menaçante. Notre réaction habituelle à ces préoccupations est généralement de les développer, de les retourner sans cesse et de les nourrir. Lorsque nous sommes cernés par nos préoccupations, notre attitude et notre intention sont généralement de fuir la situation à cause du fardeau que nous subissons. Contrairement à notre intuition, ce n'est que lorsque je cesse de fuir et que je rejette mes sentiments de peur, d'anxiété et de menace et que je m'expose complètement et ouvertement à eux que ces derniers commencent à perdre de leur force, voire à disparaître. Cela ne signifie pas que la situation extérieure disparaît, mais simplement que mes perceptions et mes émotions qui y sont liées ont changé.

Ma crainte et mon inconfort face à la situation menaçante n'est pas tant une conséquence de la situation elle-même que de la façon dont je la gère. Par conséquent, s'il est évident que la situation extérieure requiert notre attention et notre prise de décision, lorsque nous abordons notre crainte et notre malaise, nous devons prêter attention à notre réaction face à la situation et non à la situation extérieure.

EXERCICE: LA CRAINTE

J'imagine ce que je crains beaucoup qui se produise. Je regarde si je rejette et essaie de fuir mes inquiétudes, mon angoisse, ma crainte ou mon sentiment de menace.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu des tensions? Où?
- Ai-je rejeté ou essayé de fuir mes inquiétudes, mon anxiété, ma peur ou mon sentiment de menace? Comment ?
- Puis-je me sentir mieux en rejetant ou en résistant à ce que je ressens?
- Que ressens-je si je me permets de percevoir mes inquiétudes et cesser de leur résister? Ai-je nourri et ressassé mes préoccupations?
- Ma crainte est-elle une réaction à la situation ou à mes propres pensées?
- Ma perception de la menace reflète-t-elle la situation ou comment je la vis?
- Qu'est-ce qui a changé en moi quand je ne perçois plus la situation ou mon inquiétude comme une menace?
- Quand mes peurs déterminent ce que je fais et ce que je ne fais pas, est-ce que je perds ma liberté? Est-ce comme ça que je veux vivre?
- Quelles sont mes craintes quotidiennes (par exemple, la mort, la solitude, la pauvreté, etc.)?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

2. LA RECHERCHE DE SECURITE

Pour investiguer

Lorsque nous parlons de sécurité ici, nous ne parlons pas de sécurité au sens physique. Nous avons tous besoin d'un certain degré de sécurité physique: nourriture, toit, vêtements, protection, etc. Nous allons plutôt parler de ce que nous définirons comme une sécurité psychologique. La sécurité psychologique est la condition ou l'état de liberté de souffrance, c'est-à-dire de ne pas être affecté ou perturbé par une situation désagréable, externe ou interne. Par conséquent, la sécurité psychologique consiste à être libre d'émotions négatives, de peurs, d'anxiété, de solitude, d'incertitudes, etc.

La sécurité psychologique peut prendre pour argument les besoins propres de sécurité physique lorsque nous rejetons, craignons et nous inquiétons excessivement à propos d'une situation potentielle (par exemple, être sans abri, sans nourriture, etc.).

Pour mieux comprendre cette distinction entre sécurité physique et sécurité psychologique, rappelons-nous que d'autres animaux que l'homme (par exemple, les reptiles, les insectes, les oiseaux, etc.) agissent également en fonction des besoins biologiques, que nous avons mentionnés ici comme liés à la sécurité physique. Cependant, ces animaux ne partagent pas la sécurité psychologique en tant que motivation. Par exemple, lorsqu'un reptile manque de nourriture et a faim, il agira avec émotion et tentera de satisfaire ses besoins. Cependant, il ne rejettera pas son état de faim, il ne sera pas angoissé, il ne sera pas désolé pour lui-même ni ne s'inquiète pour son avenir. Il agit simplement en fonction de ses besoins actuels.

La recherche de la sécurité psychologique est mon désir de certitude que ma situation présente et future est exempte de souffrance, ce qui me permet de me sentir plus calme maintenant. C'est-à-dire que nous cherchons un moyen de nous libérer définitivement de toute expérience désagréable. Pour cela, je peux essayer d'obtenir un emploi stable et sûr avec lequel je peux me sentir calme; devenir un professionnel reconnu pour me sentir accepté et admiré; être constamment à la recherche de partenaires pour que je ne me sente pas seul; ou accepter des croyances et des idéologies pour me sentir plus calme.

Cette recherche de sécurité est motivée par une attitude de résistance ou de rejet de l'incertitude, et plus encore des émotions négatives (par exemple, de la solitude, du rejet, de la peur, de l'anxiété, etc.). Je veux arrêter de les vivre et être sûr qu'elles ne reviendront pas. Pour cela, je cherche des activités, des objets, des relations, etc. pour m'aider à les éviter. Cette attitude de rejet est une cause de malaise, de tension et de peur. La peur provoquée par ma résistance est, à son tour, la cause de comportements d'évitement. Par exemple, si je trouve très désagréable d'être et de me sentir seul, j'essaie peut-être de toujours être engagé dans des relations de couple et dès que je romps avec un partenaire, j'en trouve rapidement un autre pour éviter de me sentir seul. Alors que je nourris cette attitude de résistance, je suis incapable de faire face et de me libérer de mes peurs.

Ma résistance, ma crainte, mon évitement des émotions et des sentiments négatifs reflètent une attitude d'hédonisme à court terme qui me conduit à vivre des expériences agréables et à fuir celles que je trouve désagréables. Cette attitude hédoniste m'empêche de comprendre mes véritables motivations et me conduit à les confondre avec des aspects superficiels et apparents (par exemple, je dis que je suis toujours engagé dans des relations parce que j'aime ça, alors qu'en fait je le fais pour éviter d'être seul; que j'accumule de l'argent pour me sentir bien ou pour ma famille, alors que je le fais parce que je me sens insignifiant ou par peur de la pauvreté).

La sécurité psychologique est une illusion que nous avons créée pour nous opposer à l'incertitude. La vie est incertaine physiquement et psychologiquement: je ne sais pas si demain je devrai manger, si j'aurai un toit et une protection, je ne sais pas si je souffrirai, je ne sais pas si je vais mourir. Cette incertitude peut être pénible si nous n'apprenons pas à y faire face sans crainte ni rejet, c'est pourquoi nous avons créé le concept et le désir de sécurité psychologique.

Puisque la recherche de sécurité concerne mes souhaits et mes peurs par rapport aux situations futures, cela implique que la pensée est le scénario sur lequel ces désirs et ces peurs sont mis en scène et se manifestent. Mes craintes se manifestent sous forme d'inquiétude, tandis que mes désirs se manifestent sous forme de souhaits d'atteindre ce que j'estime important pour arriver à être heureux. Toutes ces pensées, inquiétudes et désirs n'existent que dans mon esprit, bien qu'ils puissent générer des émotions très intenses et percutantes.

Ma résistance à l'incertitude et mon désir de sécurité entraînent souvent une impulsion plus ou moins forte pour contrôler les situations qui sont importantes pour moi (par exemple, mes efforts pour être bon avec tout le monde afin de ne pas être rejeté, de tenter de me convaincre que tout va bien pour se sentir mieux, contrôler le partenaire jaloux, etc.). Une manifestation commune de ce type de contrôle est le désir ou l'appétit de possession d'une autre personne ou de choses matérielles. Ce désir de contrôle génère le gaspillage de mon énergie physique et psychologique.

EXERCICE: LA RECHERCHE DE SECURITE

Je ressens le fort désir de contrôler une situation très importante pour moi afin de me sentir plus serein. J'observe ma résistance à l'incertitude et la manière dont mon désir de contrôle se manifeste.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où?
- Est-ce que j'ai éprouvé une émotion alors que je ressentais le désir de contrôler?
- Ai-je déjà rencontré une forme de résistance à l'incertitude ou au fait de me sentir blessé ou vulnérable?
- Ai-je eu peur? Si oui, ai-je essayé de fuir ou d'échapper à ma crainte? Est-ce une forme de résistance? Cette résistance a-t-elle provoqué des tensions ou un inconfort? Mon désir de sécurité commence-t-il par des inquiétudes qui anticipent une situation redoutée? Comment mon désir de contrôle et mon évitement de la situation redoutée se manifestent-ils? Les événements externes et internes sont-ils vraiment contrôlables?
- Comment puis-je justifier mon désir de contrôle? Quel est le motif profond qui me pousse à vouloir contrôler?
- Est-il possible d'atteindre la sécurité psychologique ou s'agit-il d'une illusion?
- Mon désir de sécurité psychologique n'est-il pas plus qu'un type de résistance à l'incertitude? Puis-je vivre dans l'incertitude sans y résister?
- Comment je me sens quand j'arrête de résister à la situation redoutée?
- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi: développer une attitude d'ouverture inconditionnelle à mon expérience (positive ou négative) ou échapper et éviter tout mal-être à tout prix?
- Quand je vis en contrôlant, en fuyant ou en évitant, est-ce que je perds ma liberté? Est-ce comme ça que je veux vivre?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

3. LA DEPENDANCE EMOTIONNELLE

Pour investiguer

Lorsque nous sommes bébés ou très jeunes enfants, nous devons être proches de notre mère pour nous sentir en sécurité. Lorsque les enfants sont seuls ou sans la compagnie d'un adulte proche, ils se sentent en danger et commencent à se sentir anxieux, à regarder avec angoisse l'adulte, même à pleurer. Cette réaction de l'enfant est nécessaire car il ne peut pas rester autonome et il est important qu'il reste à proximité de l'adulte pour sa sécurité. Au fur et à mesure que l'enfant grandit et développe ses compétences, il acquiert de l'autonomie et de la confiance en soi. Cependant, dans certains cas, nous devenons des adultes en ayant le sentiment que nous avons besoin d'une personne ou d'une chose pour nous sentir en sécurité.

La dépendance émotionnelle est un moyen de communiquer avec des personnes ou des objets d'une manière qui, à notre avis, est nécessaire pour pouvoir se sentir en sécurité. En d'autres termes, nous comptons sur ces personnes ou ces choses pour réduire nos craintes. Nous pouvons dépendre émotionnellement, par exemple de notre partenaire, d'une autorité spirituelle, de croyances, d'amulettes, de souvenirs, de qualifications professionnelles, etc.

Ma dépendance émotionnelle à l'égard de personnes ou de choses implique un rejet ou une résistance à l'insécurité que je ressens quand je n'ai pas cette personne ou cette chose. J'essaie de fuir ou d'éviter l'insécurité, l'incertitude et la peur qui découlent de me voir sans ces supports dans des situations de tous les jours que je perçois comme une menace. Cela implique que je me sens incapable (même si cela ne veut pas dire que c'est le cas) de faire face seul à ces situations et à ce qu'elles me font ressentir. Moins je suis capable de faire face à mes peurs, plus je dépends émotionnellement des autres. Une raison importante pour laquelle nous restons dans ces relations de dépendance est le confort d'éviter de devoir faire face à des situations que nous percevons comme difficiles ou menaçantes.

Un facteur qui motive mes relations de dépendance est mon désir de certitude. Par exemple, si j'ai peur d'être inutile et de ne pas être reconnu, je peux rechercher des moyens de gagner en pouvoir et d'influencer les autres. De cette façon, je parviens à me sentir important et admiré. Je veux que mon pouvoir soit maintenu dans le futur, et penser que cela ne sera pas le cas m'inquiète et me fait peur. Dans les relations de couple, ce désir de certitude se manifeste en exigeant de l'autre personne des signes constants d'affection et de fidélité motivés par la peur de la perdre.

Les relations personnelles fondées sur la dépendance émotionnelle sont motivées par la crainte, car elles m'aident à m'échapper et à éviter les situations que je crains (par exemple, me sentir seul, sans importance, etc.). Ainsi, la relation devient un moyen d'atteindre un but. La relation ne m'intéresse que dans la mesure où elle réduit ma peur.

Plus je dépends émotionnellement d'une personne ou d'une chose, plus j'ai peur de la perdre et, dans la même mesure, j'éprouve de la jalousie si je sens que je peux la perdre.

Dépendant émotionnellement de quelque chose ou de quelqu'un, nous donnons un pouvoir immense sur nous (plus nous en donnons plus nous en dépendons). Lorsque je sens que j'ai besoin d'une personne pour me sentir en sécurité, j'essaie de me conformer à ses attentes et à ses exigences afin de ne pas être rejeté. Ce genre de conformité et de crainte vous fait perdre la liberté.

Plus je ressens de dépendance émotionnelle et de crainte, plus je me sens obligé de me conformer à ce que l'on attend de moi et plus je perds en liberté.

Quand je considère que la peur que je ressens est causée par des situations extérieures, je me perçois comme une entité passive sur laquelle "les choses se passent". Cependant, beaucoup de ces craintes (et dépendances émotionnelles) sont causées par le rejet et la résistance à laquelle je m'oppose face à la solitude, la tristesse, l'anxiété, etc. En d'autres termes, je suis la cause de ma peur. Par conséquent, je ne suis pas une entité passive vis-à-vis de laquelle les émotions se produisent mais j'en suis responsable. En prenant conscience de cette

responsabilité, je suis attentif à la manière dont j'interprète et réagis à ce que je dois vivre, car cela affecte non seulement ma vie, mais celle des autres également.

Il existe un phénomène étroitement lié à la dépendance émotionnelle: l'autorité. Tout au long de notre vie, il y a différentes figures d'autorité. Le premier est celui de nos parents, dont nous dépendons émotionnellement au moins pendant notre enfance en raison de notre vulnérabilité. Nous avons appris d'eux et nous avons dû obéir pour ne pas être punis. Plus tard, nous étendons cette autorité au reste des adultes et, en particulier, dans le domaine de l'éducation, aux enseignants. Dans notre système éducatif, l'enseignant occupe un statut supérieur à celui de l'enfant ou de l'adolescent, en supposant que c'est celui qui sait, tandis que l'élève est un simple destinataire qui doit garder en mémoire les connaissances enseignées. Encore une fois, on nous apprend à penser et à obéir à un autre. Parmi les autres personnages qui se dégagent au fil du temps figurent les autorités spirituelles (prêtres, gourous, enseignants, etc.), les autorités scientifiques, les autorités politiques (dirigeants de partis ou de mouvements politiques), etc. Le facteur commun à toutes ces figures et au phénomène de l'autorité est que nous avons été éduqués pour rechercher les solutions à nos problèmes en dehors de nous-mêmes et pour nous adapter et pour obéir. C'est pourquoi, en tant qu'adultes, notre capacité de questionnement, notre curiosité et notre capacité à voir les choses d'une manière nouvelle ont été étouffées, occultant ce que nous pensons savoir à leur sujet. Cette forme d'autorité psychologique est donc contraire à la liberté psychologique, à notre sensibilité et à notre créativité.

EXERCICE: LA DEPENDANCE EMOTIONNELLE

Je revis une situation dans laquelle je ressens un fort besoin pour une personne ou une chose (mon partenaire, mes amis, mon argent, mon autorité spirituelle, etc.) afin de pouvoir me sentir en sécurité face à mes craintes. J'observe mon attitude dépendante et mon sentiment d'incapacité à faire face seul à ma peur.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Ai-je eu une dépendance émotionnelle?
- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où?
- Est-ce que j'ai ressenti une émotion en m'accrochant à quelque chose ou à quelqu'un?
- Ma dépendance émotionnelle est-elle motivée par une certaine crainte? Laquelle?
- Ma dépendance émotionnelle est-elle motivée par ma résistance à la situation redoutée?
- Est-ce que j'utilise ma relation de dépendance pour m'assurer de ne pas avoir à faire face à la situation redoutée (par exemple, me sentir seul, sans sécurité, vulnérable, inutile, etc.)?
- Ma relation de dépendance m'intéresse-t-elle dans la mesure où elle m'aide à réduire et à ne pas faire face à mes peurs?
- Est-ce que j'ai peur de perdre ce dont je dépends émotionnellement? Plus je dépends de ma relation, plus je crains de la perdre?
- En me fiant à quelque chose ou à quelqu'un pour me sentir en sécurité, est-ce que je me sens incapable de faire face seul à mes peurs?
- Plus je dépends de quelqu'un, plus je me sou mets à ses attentes et à ses exigences? Est-ce que cela fait perdre de la liberté? Est-ce comme ça que je veux vivre?
- En nourrissant ma dépendance émotionnelle de quelque chose ou de quelqu'un, est-ce que je me dérobe à la responsabilité de faire face à mes craintes?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

4. LA PEUR DE LA MORT

Pour investiguer

Est-ce qu'un chien ou un moineau a peur de la mort ? Évidemment pas. Seuls les êtres humains ont peur de la mort. Les animaux affrontent la mort quand elle arrive et pas avant. Ils ne peuvent pas penser à la mort; nous seulement pouvons le faire. Par conséquent, la peur de la mort est intimement liée à la pensée. La peur provient de notre pensée et de notre mémoire.

Nous pensons à la mort comme quelque chose de mauvais et d'horrible, nous lui donnons un sens terrifiant. C'est pourquoi nous percevons cela comme une menace sérieuse. En raison de notre perception de la menace, nous essayons d'éviter tout contact possible avec elle. Ainsi, dans notre culture, la mort est un tabou. Parler du sujet ou de tout autre sujet connexe (par exemple, la maladie, le vieillissement) est considéré comme mal venu ou déplaisant. Nous essayons de réduire les signes du vieillissement en teignant nos cheveux, avec des crèmes anti-rides, etc. Cependant, peu importe combien nous essayons d'ignorer, de cacher ou de nier la mort, elle ne nous ignorera pas: c'est la seule chose sûre dans cette vie.

Maintenant, que veut-on dire quand on parle de "peur de la mort"? Qu'est-ce qui fait vraiment peur? Une des raisons possibles de cette peur est que nous ne savons pas ce qui se passera après la mort, c'est-à-dire que nous craignons l'inconnu, l'incertitude. Une autre raison est la crainte de ne plus revoir nos proches, de ne pas profiter des plaisirs et des activités de la vie, de tout perdre, etc. En d'autres termes, nous craignons de perdre le connu, tout ce à quoi nous sommes fortement attachés. D'autre part, ce que nous craignons peut être la souffrance, la possibilité que nous mourions souffrant, physiquement ou psychologiquement. Je ne peux que me débarrasser de la peur de la mort, c'est-à-dire la peur de l'incertitude, de perdre tout ce qui est important pour moi ou la peur de la souffrance, en l'affrontant directement, en m'exposant complètement à toutes les pensées, sensations et émotions qu'elle génère sans les fuir.

Une autre question importante est de savoir si ce que je pense de ma mort est identique au fait de ma mort. Mon idée de ma mort n'est rien d'autre qu'une abstraction, car pour connaître la mort, il faudrait que j'en fasse moi-même une expérience directe, une expérience que je n'ai pas vécue. Ayant dit cela, est-ce que je crains le fait de ma mort ou ce que j'en pense? Est-ce que ma peur de la mort est possible sans l'intervention de la pensée?

Pour penser que je vais devoir me débarrasser de tout ce que j'ai, ma voiture, mes vêtements, ma maison, mon argent, mes titres, mes proches, mes activités préférées, mes habitudes et, en bref, tous mes attachements, me paraît extrêmement désagréable. Il est encore plus difficile pour moi d'imaginer que, en tant qu'individu, je vais aussi arriver au bout. Ces pensées sont la cause de ma résistance à la mort, mon attitude de rejet profond de celle-ci. Aussi, ces pensées et cette résistance sont la cause de ma peur. C'est pourquoi il est si important que je porte attention à mes pensées et à ce que je ressens pour la mort, car ce n'est qu'en les voyant en moi que je peux en apprendre davantage à leur sujet. Ce n'est que lorsque je cesse de rejeter et de fuir de quelque façon que ce soit l'idée et le fait de mourir, que je me libère de la peur.

Mon rejet de la mort me conduit à éviter et à dissimuler tout ce qui est lié à cette réalité (vieillesse, maladie) et, bien sûr, à un manque de contact et de compréhension de celle-ci. Cette façon de vivre et de penser n'est-elle pas une sorte de superficialité et d'ignorance? Ce manque de compréhension et mon rejet perpétuent ma peur de la mort et font partie de cette difficulté.

Au cas où je crois à la vie après la mort, je peux me sentir réconforté et moins effrayé que si je réalisais que je ne savais rien du tout. Ces sortes de croyances sur le sens de la mort génèrent une distorsion importante dans mon esprit pour me faire croire que je connais le sens de la mort alors que ce n'est pas le cas, ce qui m'empêche de l'observer et de l'apprendre.

En observant et en remettant en question de manière durable et profonde mes croyances et attitudes vis-à-vis de la mort, une nouvelle perspective et attitude vis-à-vis de la mort se dégage, qui n'est pas basée sur des philosophies ou des croyances.

Nous essayons d'ignorer que nous sommes fragiles, vulnérables, que nous allons mourir, et cela nous fait prendre pour acquis la permanence de nos proches, de nos amitiés et d'autres choses importantes de la vie.

Cependant, lorsque nous avons la mort présente, non pas comme quelque chose de dramatique, de terrifiant et de indésirable, mais comme un fait naturel de la vie, cela nous conduit à accorder plus de valeur aux autres, à la nature et à sa beauté et à la vie en général.

EXERCICE: LA PEUR DE LA MORT

Je sens le fait que, en toute sécurité, je vais mourir et perdre tout ce qui est important pour moi. J'observe si je ressens du rejet, de la crainte ou du désir de m'échapper de ces pensées.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où?
- Est-ce que j'ai vécu une émotion? Qui?
- Ai-je eu peur ou de l'anxiété?
- Ai-je fait quelque chose pour essayer d'échapper à mes pensées sur la mort ou pour réduire ma peur (par exemple, penser à autre chose, banaliser le sujet, etc.)?
- Est-ce que j'ai ressenti le rejet de l'incertitude, la souffrance ou la perte de ce qui est important pour moi?
- Quand je cesse de rejeter l'idée de ma mort, est-ce que je ressens toujours de la peur?
- Est-ce que je vois ma mort comme une chose mauvaise, effrayante ou indésirable? Si oui, cela reflète-t-il la réalité de la mort ou juste mon attitude à ce sujet?
- Quel est le rôle de la pensée dans la peur: est-ce que je peux craindre ma mort sans y penser? Est-ce que je crois au sens de la mort ou de la vie après la mort? Est-ce que je maintiens une conviction que je ne peux pas vérifier? Ces croyances remplissent-elles la fonction de me reconforter?
- Prendre pour acquis ma propre vie, ma santé, mes êtres chers et mes affaires me fait perdre de la valeur? Prendre conscience de la finitude de ma vie (et de celle des autres), me la valorise t-elle davantage?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

5.LA PEUR DE SOUFFRIR

Pour investiguer

Qu'est-ce que la souffrance signifie pour moi? Beaucoup conviendront sûrement que nous souffrons lorsque nous nous sentons angoissés pour quelque chose, craintifs, anxieux, tristes, solitaires, humiliés, rejetés, etc. Que voulons-nous dire quand nous appelons ces expériences "souffrance"? Ce qui sous-tend ce mot, c'est que ce que nous vivons est un mal que nous ne voulons pas. Peut-être que beaucoup accepteront également de dire que cette souffrance est le résultat naturel et inévitable d'une situation extérieure. Par conséquent, notre réponse à la souffrance est d'essayer de changer ses causes externes, c'est-à-dire d'échapper, d'éviter ou de changer la situation qui la produit.

Est-il inévitable de souffrir quand une situation difficile se présente? Si un cerf perd sa progéniture, sera-t-il désolé pour lui-même ou ressentira-t-il seulement la douleur de la perte? Si un oiseau est en train de mourir, aura-t-il peur et sera-t-il désolé pour lui-même ou sera-t-il tout simplement emporté? Si un chien perd sa nourriture au profit d'un autre, ressentira-t-il du ressentiment et de la haine ou ressentira-t-il une rage passagère? Comme nous pouvons le voir à travers ces exemples, la souffrance n'est pas une fatalité, mais le résultat d'une attitude de résistance à la situation ou à l'expérience vécue.

Est-ce que voir mes émotions négatives comme quelque chose de mauvais que je ne veux pas peut être la cause de ma souffrance? Si je vois mes émotions négatives de cette manière, je serai en conflit avec elles, je les rejetterai et j'essaierai de les changer ou de les modifier d'une manière ou d'une autre. Ce rejet et cette lutte provoquent le sentiment d'angoisse et d'anxiété caractéristiques de la souffrance. Si je veux me libérer de ma souffrance, une situation paradoxale se présente: si une préoccupation excessive pour moi est ce qui génère ma souffrance, est-il possible, à partir de cette même préoccupation et de cette même motivation, de me libérer de la souffrance?

Que veut-on dire ici quand on parle de souffrance? Pour le comprendre, voyons un exemple. Peut-être que la première fois que mon partenaire m'a quitté, j'ai ressenti beaucoup de douleur et de désolation. Naturellement, cette expérience est intrinsèquement douloureuse, tout comme la perte d'un être cher. Après le départ de mon partenaire, ce fait et la douleur que j'ai ressentis ont été gravés dans ma mémoire. Le fait que ma douleur ait été enregistrée, accumulée, c'est parce que j'accorde une grande importance et que j'aimerais nullement la revoir de quelque manière que ce soit. Ayant cette attitude, lorsque je rencontre une autre personne qui me plaît, je crains fort de penser que, si je tombe amoureux, je suis vulnérable et qu'elle peut me quitter, et que je vivrai de nouveau cette grande douleur et ce désespoir. Cette reconnaissance et cette anticipation de la souffrance me causeront beaucoup d'angoisse et d'anxiété, avec la conséquence possible que je m'éloigne de l'autre personne avant que j'ai pu m'impliquer émotionnellement. Un autre exemple est lorsque j'expose mon travail en public (à l'école ou au travail, par exemple), que je me suis senti profondément gêné et je me suis ridiculisé. À l'avenir, j'essaierai donc de l'éviter. . Ainsi, la souffrance implique la reconnaissance, l'anticipation et le refus de revivre une certaine forme d'inconfort ou de douleur émotionnelle.

Il découle de ce qui précède que la souffrance implique une préoccupation excessive de moi-même et l'évitement d'expériences désagréables, de sorte que la souffrance est la conséquence d'une forme de pensée égo-centrique. Illustrons cette relation par un autre exemple. Disons que je suis très amoureux de mon partenaire et que ce dernier a toujours eu une grande passion pour l'étude de quelque chose qu'il lui est impossible d'étudier dans mon lieu de résidence. De manière générale, il existe deux réactions extrêmes possibles à cette situation. La première (et probablement la plus courante) serait de dissuader mon partenaire de partir pour ne pas ressentir la douleur de son absence malgré la limitation de son potentiel, de ses possibilités et de sa satisfaction. La seconde consiste à laisser mon partenaire partir, en lui faisant savoir que je l'aime mais que je veux qu'elle puisse faire en sorte que ses préoccupations se réalisent malgré le coup que cela va me causer. Dans le premier cas, je suis trop préoccupé par les conséquences de la situation pour moi, alors que dans la seconde cela ne m'inquiète pas trop car je peux subordonner mes besoins aux siens. Quelque chose de similaire se produit lorsqu'un père frustré de ne pas être devenu ce qu'il aurait aimé, l'impose à son fils dans le but de se sentir lui-même épanoui, même si le désir de l'enfant peut être différent.

Dans la mesure où je rejette et résiste à une situation, je vais subir une telle situation. Mais, en plus, dans la mesure où je rejette et souffre de cette situation, je craindrai de la répéter. C'est-à-dire que si je n'ai pas inté-

gré une expérience, elle me laissera une trace de résistance, de souffrance et de peur, qui tourmentera mes pensées sous forme de soucis.

Est-il possible de me libérer instantanément et définitivement de la souffrance? Comme nous n'avons pas été en mesure de répondre à cette question, la plupart d'entre nous se livrent à différentes formes d'évasion et de distraction (p. Ex. Télévision, drogues, alcool, relations sociales, sexe, amusements et plaisirs, etc.). .) Une forme cachée d'évitement de soi est la recherche du bonheur, car si je ne me sentais pas mal et que je n'étais pas rempli d'inquiétudes, quel sens aurait le bonheur? Quand je me sens en paix avec moi et que je suis satisfait, est-ce que je pense au bonheur? Par conséquent, le désir de bonheur n'est-il pas simplement une évasion de ma propre réalité, de mes émotions, de mes problèmes, etc.? En bref, la peur, l'évitement de la souffrance et la recherche du bonheur sont motivés par le même facteur: la pensée égocentrique, c'est-à-dire mon inquiétude excessive à l'égard de la façon dont les expériences et les situations me touchent.

Revenons à la question: est-il possible de me libérer instantanément et définitivement de la souffrance? Si je cherche à me libérer définitivement, à jamais, de tout malaise ou de toute douleur émotionnelle, cette motivation et cette intention supposent une forme de résistance. La seule façon de faire face à une situation est quand elle se produit. Peut-être que maintenant je n'ai pas souffert parce que je n'ai pas été jugé ou blâmé pour une erreur commise ou parce que je n'ai pas essayé d'échapper à ma tristesse, ma peur ou ma douleur, mais cela ne signifie pas que je ferai de même, la prochaine fois, je pourrais retomber dans les vieilles habitudes et rejeter ce que je vis. Par conséquent, l'important est d'avoir et de maintenir à chaque instant, l'intention de prêter attention et de ne pas rejeter ce qui est vécu. Mes réactions et attitudes passées déterminent dans une certaine mesure mes réactions et attitudes présentes; Cependant, si nous leur accordons une attention consciente et que nous arrêtons de les nourrir, il est possible de nous libérer d'elles et de la souffrance qu'elles causent. Cependant, être conscient n'est pas voir la logique de tout ce qui précède, mais percevoir directement et non-verbale, d'un moment à l'autre, mes véritables motivations, mes croyances, mes suppositions, mes impulsions, réactions, attitudes, etc. Percevoir de cette manière n'est pas facile, car j'ai tendance à interpréter et à déformer tout ce que je vis, et à le faire d'une manière qui me convient (par exemple, pour me dire qu'il vaut mieux que mon partenaire n'aille pas à l'étranger pour étudier parce que cela suppose une dépense inabordable et non pas parce que je ne veux pas me sentir seul). Tandis que je maintiens ce type de distorsion et d'auto-illusion, je ne peux pas être conscient de mes résistances et les relâcher et, par conséquent, je ne peux pas me libérer de la souffrance.

EXERCICE: LA PEUR DE SOUFFRIR

Je pense à une situation qui me fait très peur (p. Ex. Rompre une relation, être seul, échec, pauvreté, maladie grave, perdre un être cher, etc.). J'observe si je ressens le rejet de cette pensée, tension ou angoisse.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où?
- Est-ce que j'ai ressenti des émotions (par exemple, angoisse, anxiété, etc.)?
- Ai-je eu peur ou été inquiet?
- Ai-je essayé d'éviter mes pensées ou mes préoccupations?
- Est-ce que je sens que ces préoccupations et ce qu'elles me font sentir sont quelque chose de mauvais que je veux éviter? Pourquoi ce sentiment (p. Ex., Anxieux, solitaire, triste, etc.) paraît-il mauvais?
- Est-ce que je donne beaucoup d'importance à mes souffrances?
- Ma souffrance implique-t-elle une grande préoccupation pour moi-même et quel est l'impact des situations sur moi?
- Quand je ressens de la souffrance, est-ce que je tente d'y échapper ou de la fuir? Est-ce que je résiste ?
- Est-ce que ma résistance génère ma souffrance?
- Mon désir d'être heureux est-il un moyen d'éviter mes problèmes, ma réalité?
- Qu'est-ce qui réveille la peur et le rejet est-ce la situation extérieure ou ce que je ressens? Est-ce que quelque chose change dans mes émotions négatives quand je cesse de les rejeter?
- Qu'advient-il de ma souffrance lorsque je cesse de rejeter la situation ou ce que je ressens?
- Dans quelles situations ai-je peur de souffrir?
- Suis-je responsable de mes souffrances?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

MODULE IV L'identification

I. MON IDENTIFICATION AVEC MON IMAGE PERSONNELLE

Pour investiguer

Je m'identifie quand je sens que mon image, mon pays, ma religion, mes idéaux, mes titres ou mes biens sont très importants pour moi.

Une chose est que j'ai la nationalité, par exemple espagnole, et une autre chose est que je pense qu'il est très important pour moi "d'être espagnol". Avoir un diplôme et exercer la profession de médecin est une chose pour moi, mais ressentir que l'idée que "je suis un médecin" est très importante pour moi. En bref, ce ne sont pas mes qualités qui me font m'identifier, mais le fait que je pense et estime que ces qualités sont très importantes pour moi et définissent ce que je suis.

N'est-ce pas la pensée qui construit mon identité ou l'image de moi-même sur la base d'expériences, de croyances, d'idées, etc. du passé? Sur la base d'expériences concrètes, ma pensée a déduit ou résumé mes qualités ou traits de personnalité, avec lesquels je m'identifie ensuite (par exemple, je suis égoïste, intelligent, lâche, etc.). La somme de ces caractéristiques avec d'autres abstractions (par exemple, ma nationalité, ma profession, mon sexe, ma religion, etc.) constituent mon identité. Par conséquent, l'activité de la pensée construit mon identité à travers des abstractions. En m'identifiant à cette construction qui est mon image ou mon identité, je finis par la percevoir comme ce que je suis.

Maintenant, est-ce que mon identité ou mon image de moi capture et définit vraiment ce que je suis? Cette image n'est-elle pas nécessairement limitée et plus ou moins fixe ou statique? Ma réalité n'est-elle pas une expérience en perpétuelle mutation de sensations, d'émotions, de pensées, d'impulsions, etc.? Comment une construction identitaire limitée et figée pourrait-elle capturer ma réalité toujours changeante?

Le fait que je m'identifie à cette image et que je la considère et la perçois comme ce que je suis lui donne une valeur et une importance énormes pour moi.

Mon identité est composée de trois niveaux. Le premier niveau, personnel ou individuel, comprend mes valeurs et mes objectifs, ainsi que mes convictions et évaluations (positives ou négatives) sur mes qualités personnelles (par exemple, je suis beau / laid, sûr / peu sûr, bon / mauvais, intelligent / idiot, compétent / incompetent, etc.), mes manières de réagir typiques, mes humeurs les plus caractéristiques, etc. Le deuxième niveau, qui reflète mes relations avec les autres, inclut les croyances relatives à mes relations (par exemple, je suis un bon ami, un mauvais frère, un bon fils, un bon voisin, etc.). Le troisième niveau représente mon appartenance à des groupes sociaux (par exemple, je suis capitaliste / communiste, blanc / noir, espagnol / chinois, riche / pauvre, chrétien / athée, homme / femme, etc.). Mon identité comprend non seulement toutes ces qualités, relations et catégories, mais inclut également les évaluations (positives ou négatives) que je fais de chacune d'elles. Les évaluations positives produisent des émotions positives (par exemple, la fierté) et les évaluations négatives, des émotions négatives (par exemple, la honte). Chacune de ces émotions contribue à mon estime de moi.

Une implication sérieuse de l'identification est que cela me conduit à sentir que je me connais, que je sais ce que je suis. En conséquence, ma motivation à observer mes pensées, mes émotions, mes impulsions, mes réactions, etc., est réduite, ce qui finit par m'amener à une certaine déconnexion avec moi-même, à un certain état d'ennui. Une autre conséquence importante de l'identification est la tendance à défendre mon image ou mon identité, ce qui m'amène à résister à tout ce qui va à son encontre. Cette tendance à la protection personnelle me pousse à m'illusionner, à éliminer les pensées, les émotions ou les pulsions que je considère indésirables ou immorales, et à interpréter les informations de manière à mettre en valeur, protéger ou exalter ma propre identité. La tendance à la protection de soi rend également plus difficile de me questionner, d'apprendre sur moi et de changer.

Mon identification et ma tendance à l'auto-protection me font rejeter et lutter contre toutes les informations négatives sur moi. Cette résistance est la cause de tensions et d'émotions négatives. Ce n'est que lorsque j'ar-

rôle de m'identifier, de me défendre et de résister, que je cesse de subir les souffrances associées à ces comportements.

Vivre en s'identifiant est très facile, c'est devenu un réflexe, un acte automatique. Nous le faisons sans nous en rendre compte, c'est comme suivre le courant. Cependant, vivre de cette manière, c'est vivre mécaniquement, puisque nos pensées, nos émotions et nos réactions sont déclenchées toutes seules lorsque quelqu'un nous insulte, nous flatte, nous met au défi, nous interroge, etc. Par conséquent, vivre en s'identifiant, c'est vivre en réagissant automatiquement aux situations. Nous avons tendance à croire que nos identifications, nos émotions, nos justifications et nos autres types de réactions reflètent la réalité telle qu'elle est, c'est pourquoi nous avons tendance à leur accorder beaucoup d'importance. Le fait d'observer et de réaliser que ces réactions ne sont que des mécanismes automatiques déclenchés par certaines situations (par exemple, flatterie, infraction, etc.) leur donne moins d'importance et réduit leur force et leur intensité.

Suis-je vraiment comment je crois être? Il est probablement arrivé à la plupart d'entre nous d'être surpris par quelque chose que nous avons fait (par exemple, agir de manière sûre, agressive, affectueuse, hargneuse, etc.) ou quelque chose que nous avons dit, senti ou pensé. Cette surprise montre que j'ai fait, pensé ou ressenti quelque chose que je n'attendais pas de moi, c'est-à-dire que j'ai violé une attente ou une conviction de la façon dont je suis, agis, pense ou ressens. Si j'adopte une attitude de curiosité et que je fais attention au jour le jour, je serai souvent surpris de faire, de penser et de ressentir des choses que je n'attendais pas de moi. Vivre dans cet état de surprise permanent peut me mener à la découverte que, en réalité, je ne me connais pas.

Alors, qu'est-ce que cela signifie de se connaître soi-soi-même ? En général, lorsque nous parlons de nous connaître nous-mêmes, nous avons une idée préconçue de la manière dont nous sommes, basée sur nos expériences passées. Cependant, nous proposons ici que cette notion de connaissance de soi est invalide, puisqu'elle est basée éminemment sur le passé, est plus ou moins statique et, souvent, déformée. Si tel est le cas, à quoi sert alors de me connaître moi-même? Nous suggérons que se connaître n'est pas un produit du passé, mais quelque chose qui se passe d'un moment à l'autre, en prêtant attention et en observant mes réactions, pensées, émotions, etc. Se connaître moi-même est donc une action qui se produit dans le moment présent et, par conséquent, ne s'achève jamais.

Mes idées sur moi-même ne sont pas vraiment une connaissance de moi-moi-même. Me connaître est un exercice présent, actif et vivant.

EXERCICE: MON IDENTIFICATION AVEC MON IMAGE PERSONNELLE

Je pense à une qualité propre à moi-même qui est très importante pour moi (par exemple, je suis sympathique / antipathique, beau / laid, généreux / égoïste ou intelligent / maladroit). J'observe les pensées (par exemple, "j'aime" ou "je n'aime pas"), les émotions (par exemple, la fierté, la honte, etc.) et l'importance de cette qualité pour moi.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où?
- Est-ce que j'ai ressenti des émotions (p. Ex. Fierté, honte, etc.)?
- Si je ne possédais plus cette qualité, est-ce que je sens que je cesserais d'être moi?
- Est-ce que je pense que cette qualité est positive ou négative pour moi?
- Cette positivité ou négativité est-elle inhérente à la qualité ou je me la donne?
- Est-ce que je pense qu'il est important pour moi d'avoir (ou de ne pas avoir) cette qualité?
- Cette importance est-elle inhérente à la qualité ou je me la donne?
- Lorsque je m'identifie à mes qualités, est-ce que je sens que je me connais?
- Plus je m'identifie et plus je crois me connaître, moins je fais attention à moi-moi-même et moins je m'observe? Plus je m'identifie, plus je me justifie, je me défends ou je rejette ce qui nuit à mon image?
- Cela me met-il mal à l'aise de me justifier ou de défendre mon image, mes opinions, etc.?
- Est-ce que je sens que mes réactions (émotions, identifications, pensées, etc.) sont très importantes pour moi ou est-ce que je pense qu'elles ne sont que des réactions automatiques?
- Est-ce que je sens que mon image de moi définit ce que je suis?
- Est-ce que je me suis vu faire, penser ou ressentir quelque chose que je n'attendais pas de moi?
- Moins j'identifie, plus mon sens d'identité, ma résistance et le malaise qui en découlent diminuent.

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

2. MON IDENTIFICATION PAR RAPPORT AUX AUTRES

Pour investiguer

Dans mes relations avec mes parents, mon partenaire, mes amis, mes voisins, mes collègues, etc., une série d'idées ou d'images sur la façon dont je suis dans ces relations se présente (par exemple, "Je suis une bonne mère", " Je suis un compagnon loyal ", " Je suis un patron compatissant ", " J'ai été un mauvais père "). Ces images ou idées sur moi-même peuvent devenir très importantes pour mon sens de l'identité. Dans la mesure où je donne de l'importance à ces images, elles me feront me percevoir d'une certaine manière et provoqueront des émotions positives ou négatives en fonction de la façon dont je me vois dans cette relation.

Clarifions à l'aide d'un exemple ce qu'implique mon identification par rapport aux autres. Supposons que je me considère comme une bonne mère et qu'un jour mon fils fait un commentaire qui me fait comprendre que je ne le suis pas ou que je ne l'ai pas été. Ça me fait très mal de le savoir. Quelle est la cause de mon inconfort? Nous proposons qu'il y a deux causes possibles. Dans le premier cas, je me sens mal parce que mon fils est très important pour moi et parce que je veux le meilleur pour lui; Cela me fait mal de penser que cela peut l'avoir peiné ou causé des dommages. Dans le second cas, ce qui me fait mal, c'est que mon fils a brisé la bonne image que j'ai de moi-même en tant que mère. Ce deuxième cas reflète ce que signifie être identifié avec mon image de mère. Dans le premier cas, ce qui compte pour moi, c'est mon fils et dans le second, c'est mon image, c'est moi-même.

En général, j'essaie d'avoir et de conserver une image positive de moi-même (par exemple, "je suis une bonne mère") et cette image est souvent très importante pour moi. Donner cette importance à mon image de moi revient à donner de l'importance à moi-même.

L'identification est une forme de pensée égocentrique, car elle tourne autour de moi: mes propres besoins, mes soucis, mon propre bonheur, ma souffrance, etc. Par conséquent, plus je m'identifie, plus je m'inquiète pour moi-même. D'autre part, l'importance que je me donne à moi-même est l'inverse de celle que je donne aux autres. Plus mon image est importante pour moi, plus d'importance je me donne, plus j'ai tendance à rivaliser avec les autres pour être meilleur, plus généreux, avoir plus de succès, être plus intelligent, plus beau, etc. Cela me conduit à voir les autres comme des concurrents ou des rivaux, ce qui me conduit à un état d'isolement émotionnel. En d'autres termes, plus je suis important pour moi, moins les autres le seront pour moi et moins leur souffrance et leur bien-être m'affecteront. De la même manière, lorsque mon identification est réduite, je donne moins d'importance et je suis moins inquiet pour moi-même, ce qui me permet plus facilement de faire preuve d'empathie envers les autres, de réaliser que psychologiquement, nous sommes tous égaux dans un sens fondamental: nous avons tous des problèmes, des besoins, des souffrances, des peurs, des insécurités, des blessures, etc. En réalisant ce fait, non pas à un niveau purement intellectuel mais en tant que ressenti, je fais émerger une nouvelle forme de relation avec les autres, plus désintéressée et affectueuse.

Lorsque je m'identifie, je me rapporte aux autres à partir de mon image de moi-même. Voyons ce que cela signifie. Pensez à une petite fille normale. Cette fille est très jolie et les adultes lui répètent à quel point elle est belle et jolie. Au début, cela n'a pas d'importance pour la fille mais, à mesure qu'elle grandit, elle commence à donner plus d'importance à sa beauté et à ses effets sur les autres. La jeune fille pense: "Je suis belle" et se sent fière et exaltée. La fille commence à traiter les autres filles et garçons avec un sentiment de supériorité et d'arrogance. Cette fille est passée de l'état de ne pas s'identifier à sa beauté à celui de le faire et cela a déterminé ses émotions et son comportement vis-à-vis des autres enfants. Un autre cas peut être celui d'un très bon élève, grassouillet et avec des lunettes. Au début, cet enfant n'accorde aucune importance à ces caractéristiques jusqu'au jour où ses camarades commencent à se moquer de lui et à lui dire qu'il est un "gros", un "intello" ou un "bigleux".

À partir de ce moment, l'enfant commence à avoir honte de lui-même (d'être un bon élève et de son apparence physique) et commence à éviter d'autres enfants. Cet enfant est passé de l'état de ne pas s'identifier à ces traits à l'inverse, et cela conditionne la façon dont il se sent et se rapporte à ses camarades de classe. En résumé, mon identification détermine ma perception de moi-même, mes émotions et mon comportement vis-à-vis des autres. Ce phénomène d'identification (ainsi que ses conséquences) se produit à toutes les étapes de la vie.

Plus mon image est importante pour moi, plus je m'y identifie, et plus je résisterai à douter de cette image ou à la modifier si une personne ou une situation (externe ou interne) la remettait en question. Cette résistance est une forme d'attitude défensive génératrice de tensions et d'inconfort. Certains peuvent penser qu'il est inévitable de vivre dans cet état de résistance et de conflit, que la vie est nécessairement une réaction constante contre ce qui nous déplaît. L'est-ce ? Je t'invite à te le demander: est-ce ainsi que je veux vivre, toujours en train de lutter et de me battre avec le monde? Il y a des moments où une personne ou une situation me fait comprendre que je ne suis pas ce que je crois ou ce que je voudrais être. Et s'il avait raison? Au lieu de me retenir, de me justifier ou de me défendre, cela ne vaut-il pas la peine de le découvrir? De quoi ai-je peur? Qu'est-ce que je défends?, Mon image? Pourquoi? Ne vaut-il pas mieux vivre à me révéler à chaque instant, mes réactions, mes pensées, mes intentions, mes motivations, mes émotions, etc.? Suis-je vraiment comment je crois être?

Lorsque je suis en état d'identification, j'ai tendance à me justifier et à défendre l'image que j'ai de moi-même (en tant que père, ami, professionnel, etc.), ce qui me rend insensible et aveugle à mes véritables motivations, intentions ou réactions. relations avec les autres. Par conséquent, il est nécessaire de vivre dans un état d'alerte, m'identifiant le moins possible, pour pouvoir observer mes pensées, mes émotions et mes comportements tels qu'ils se manifestent dans mes relations avec les autres.

EXERCICE: MON IDENTIFICATION PAR RAPPORT AUX AUTRES

Je pense à mon image de professionnel, comme membre de la famille, comme ami, voisin ou citoyen, et qui est très importante pour moi. J'observe mes émotions (par exemple joie, orgueil, honte, culpabilité), mes pensées (par exemple, j'aime / n'aime pas cela, je devrais / je ne devrais pas) et le sens de l'importance de cette image pour moi.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai vécu une forme de tension? Où?
- Est-ce que j'ai ressenti des émotions (p. Ex. Joie, culpabilité, fierté, honte, etc.)?
- Est-ce que je valorise cette image positivement ou négativement?
- Quelle est la valeur positive ou négative de cette image?
- Plus positive est la valorisation de cette image, plus est positive (ou négative) mon émotion
- Est-ce que je m'efforce de conserver une image positive de moi-même?
- Plus je valorise mon image (positivement ou négativement), plus j'ai tendance à me comparer et à rivaliser avec les autres par rapport à cette image?
- Plus je m'identifie, je me compare et rivalise avec les autres, plus je me sens isolé? Est-ce que mon identification m'isole des autres?
- Mon identification influence-t-elle ma perception de moi-même (par exemple, bon / mauvais, supérieur / inférieur, etc.)?
- Mon identification influence-t-elle ma relation et mon comportement avec les autres (par exemple, appréciation / mépris, approximation / évitement, etc.)?
- Quand quelqu'un ruine ma bonne image de soi (de bon père, de professionnel, d'ami, etc.), est-ce que je m'oppose ou suis victime de rejet?
- Lorsque je m'identifie (positivement ou négativement), est-ce que je me sens concerné et attache une grande importance à ce que je pense de moi?
- Quand je m'identifie moins, comment je me sens moi-même et avec les autres?
- Lorsque je m'identifie à mon image (de bon père, de bon professionnel, etc.), puis-je comprendre mes véritables motivations, mes intentions et mes réactions vis-à-vis de l'autre?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

3. MON IDENTIFICATION AVEC LES GROUPES SOCIAUX

Pour investiguer

Il y a des milliers d'années, lorsque nous vivions dans les steppes et les savanes, nous le faisons par petits groupes d'environ 40 personnes. Dans ces endroits, il y avait de réels dangers, tels que les prédateurs et autres groupes rivaux pouvant attaquer. Pour cette raison, appartenir à un groupe dans lequel on était bien intégré et adapté était important pour sa propre sécurité et sa survie. Le groupe a offert protection et aide en échange d'une contribution à une série de tâches et du respect des croyances et des normes de cohabitation. Ainsi, appartenir à un groupe était un avantage évident pour sa propre survie.

Aujourd'hui, nos circonstances ne sont pas les mêmes. Cependant, nous continuons à répondre à nos instincts et à nos pulsions ancestrales, et nous avons tendance à penser que notre adhésion à divers groupes est importante, groupes généralement beaucoup plus larges et diffus: par exemple, ma famille, mon club de football, ma tribu urbaine, mes compatriotes, mon corps de métier, mes coreligionnaires, les personnes qui partagent mon idéologie politique, mon sexe, la couleur de ma peau, mes goûts musicaux ou sportifs, etc. Faire partie de ces groupes suscite une impression de sécurité et d'objectif, de savoir quelle est notre place dans le monde.

En quoi consiste m'identifier à un groupe social? Disons que je suis une femme blanche et que cet attribut est très important pour moi. Cela signifie que je suis identifié à mon sexe et à la couleur de ma peau. Si pour une raison quelconque je cessais de donner de l'importance à ces attributs, j'aurais cessé de m'identifier à eux et, néanmoins, je serais toujours une femme blanche. C'est-à-dire que je peux avoir un attribut (par exemple, être blanc ou noir, ou être un homme ou une femme) et ne pas m'identifier à cet attribut, ou je peux avoir le même attribut et m'identifier à lui.

L'identification passe par le fait de penser à soi-même et de se faire une idée de ce que je suis (par exemple, "je viens du Real Madrid", "je suis un bon chrétien"). Il m'est impossible de m'identifier à mon équipe de football, à ma religion ou à mon pays si je ne peux pas y penser et me faire une idée de ce que je suis. Cela nous fait comprendre que notre pensée joue un rôle central dans le développement de l'identification en général, et plus particulièrement des groupes sociaux.

Un autre facteur qui joue un rôle central dans l'identification est l'importance que je donne à mes groupes sociaux. Nous avons tendance à penser qu'appartenir à son équipe de football, à son pays, à sa religion, à sa tribu urbaine, à son équipe, à son association professionnelle, à son club social, etc. est très important pour nous. Cette importance se traduit par des émotions (fierté, honte, bonheur, colère, estime de soi élevée ou faible), des perceptions (sentiment d'appartenance, sentiment de sécurité, supériorité / infériorité, fraternité / rivalité, prestige) et des comportements spécifiques. (par exemple, coopérer / rivaliser, discriminer / fraterniser, défendre mon groupe).

Pour mon identification avec les groupes sociaux se trouve d'une part l'image «Je suis X ou Y» et d'autre part l'importance que j'accorde à cette image. En ce qui concerne mon image "Je suis X ou Y", c'est une création de ma propre pensée ou de celle des autres. Réaliser que mes images "je suis du Real Madrid", "je suis religieux", "je suis de gauche", etc. ce ne sont que des créations ou des produits de ma propre pensée, cela réduit leur importance.

Quand je dis «je suis comme ceci ou comme cela», je veux dire que cette image ou ce sentiment est profondément enraciné en moi, qu'il fait partie intégrante de ce que je suis et que j'ai le sentiment que si ça changeait, je cesserais d'être moi.

Mon identification avec les groupes sociaux a de vastes répercussions sur mes relations avec les autres. D'une part, lorsque je m'identifie en tant que membre d'un groupe important pour moi et que j'identifie une autre personne en tant que membre d'un autre groupe concurrent (ou de mon propre groupe), je cesse de voir cette personne en tant qu'individu et je la vois uniquement comme une étiquette. , en tant que membre de ce groupe; quand cela arrive, je ne me réfère pas directement à l'individu, mais à l'image que j'ai de moi en relation à l'image que j'ai de l'autre (par exemple, immigrant, gauche ou droit, croyant ou non croyant). Tant que

mon image mesure ma relation avec l'autre, je ne pourrai pas être sensible à l'autre, ni éprouver de l'empathie avec lui et comprendre ses circonstances, ses comportements, ses besoins ou ses motivations. D'autre part, mon identification avec un groupe social tend à provoquer une perception de notre division, nous-eux, un sentiment que les membres de mon groupe sont différents (et souvent meilleurs) que les membres des autres groupes; ce sentiment s'accompagne généralement d'un rejet explicite ou implicite, manifeste ou subtil, des membres de l'autre groupe. Une autre perception déclenchée par mon identification est le sentiment que tous les membres de l'autre groupe sont égaux, les dépouillant de leur individualité et générant le sentiment que je les connais, que je sais comment ils sont et comment les traiter. Enfin, mon identification peut me conduire à discriminer et à rivaliser avec des personnes d'autres groupes et à fraterniser et collaborer avec ceux de mon propre groupe. Un comportement extrême dérivé de ce type d'identification est la violence et les guerres internationales, ethniques, politiques, religieuses, etc.

Mes réactions d'identification agissent comme des automatismes, qui se déclenchent lorsque se présentent des situations dans lesquelles la valeur de mes groupes est en jeu, et donc la mienne.

Bien que je la prenne pour acquise, mon identité est le produit d'un long processus d'apprentissage au cours duquel j'ai accepté (depuis toute petite) d'être un homme ou une femme, blanc ou noir, de gauche ou de droite, religieux ou athée, etc. , ainsi que les notations (positives ou négatives) attribuées à chacun de ces groupes. Par conséquent, mon identité est en grande partie une sorte de conditionnement ou de programme qui est installé depuis que je suis tout petit et qui me fait réagir de certaines manières à certaines situations. En ce sens, je suis esclave de mon identité, j'ai appris à penser, à ressentir et à agir d'une certaine manière, en fonction de la famille, de la culture et du pays où je suis né. Or, est-il possible de vivre autrement, sans nourrir ces images collectives et les divisions qu'elles génèrent? C'est seulement possible lorsque je suis vigilant, attentif à la façon dont je défends mes groupes, à ma discrimination et à la concurrence avec les membres d'autres groupes; à mon sens de la fraternité et de la collaboration avec les autres basé sur les appartenances de groupe; quand je fais attention à mon sens d'identité et d'appartenance à un groupe; quand je suis fier de mon pays ou d'un professionnel de mon corps de métier; quand j'observe que je me sens supérieur ou inférieur parce que j'appartiens à mon groupe; quand je réalise que je rejette ou fraternise avec quelqu'un en fonction de son appartenance à un groupe, etc. Quand je vis de cette façon, ma relation avec les autres cesse progressivement d'être médiatisée par mes images d'appartenance à un groupe, ce qui permet de faire émerger une relation basée sur la sensibilité à l'autre en tant qu'individu et sur l'empathie, au lieu d'une relation basée sur les préjugés et les stéréotypes.

Les groupes sociaux sont une réalité matérielle et externe. Cependant, pour que ces groupes existent et que chacun de nous agisse en tant que membres d'un groupe, il est nécessaire que notre pensée crée l'idée même du groupe, la notion de "nous" et "eux". Sans la participation de la pensée lors de la création de l'idée de groupe, il nous serait impossible de penser et de nous sentir comme des membres d'un pays ou d'un club de football et de nous comporter comme tels. Par conséquent, les groupes sociaux (par exemple, mon équipe, ma religion, mon pays) ne peuvent exister que si notre pensée a préalablement créé l'idée de tels groupes. Malgré ce fait, nous éprouvons généralement l'illusion que les groupes sociaux sont des réalités objectives indépendantes de notre façon de penser. Vivre et nourrir cette illusion, en ignorant comment nos propres pensées et attitudes engendrent nos sentiments et nos comportements de groupe, suppose de nourrir et de contribuer aux divisions et aux conflits générés par ces sentiments et ces comportements.

EXERCICE:

Je revis une situation dans laquelle j'ai été offensé parce que quelqu'un a attaqué un groupe auquel je m'identifie (par exemple, hommes / femmes, locaux / immigrants, professionnels / non professionnels, Blancs / Noirs, religieux / athées, progressistes / conservateurs, riches / pauvres, etc.). J'observe mon sentiment d'appartenance au groupe et à quel point ce groupe est important pour moi.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que j'ai ressenti une tension?
- Est-ce que j'ai ressenti des émotions (p. Ex. Fierté, honte, joie, rage, autosatisfaction faible ou importante etc.)? Est-ce que je sens que j'appartiens au groupe et que cela est important pour moi
- Est-ce que j'apprécie de manière positive ou négative l'appartenance à mon groupe?
- Est-ce que je sens que si je ne faisais pas partie du groupe, je ne serais pas moi?
- L'appartenance à mon groupe me permet-elle de me sentir plus en sécurité et de connaître ma place dans le monde?
- Mon identification m'amène-t-elle à rivaliser, collaborer, discriminer ou fraterniser en fonction de l'appartenance au groupe?
- Mon identification avec mon groupe m'amène-t-elle à faire l'expérience d'un prestige, d'une satisfaction, d'une importance, d'une menace, d'une confiance et d'une affinité plus ou moins grands avec les autres groupes?
- En quoi mon identification et celle de l'autre en tant que membres de groupes affecte-t-elle ma relation avec l'autre?
- Mon identification me permet-elle de sympathiser avec l'autre en tant qu'individu ou est-ce avec mes propres préjugés à l'égard de leur groupe?
- L'idée de mon groupe est-elle une invention mentale avec laquelle je m'identifie ensuite?
- Ce que je suis réellement est-il défini par mon appartenance au groupe?
- Est-ce que mon appartenance à mon groupe a vraiment l'importance que je lui donne?
- Comment ma relation avec l'autre change-t-elle lorsque je cesse de m'identifier à mon groupe?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

4.L'IMAGE QUE J'AI DES AUTRES

Pour investiguer

Nous ne créons pas seulement des images sur nous-mêmes, nous les créons également sur d'autres. Cela signifie que, sur la base d'expériences concrètes avec l'autre, nous générons une image de ce à quoi il ressemble, ainsi qu'une série d'attentes quant à ce qu'il est le plus susceptible de penser, ressentir et faire à l'avenir (par exemple, "Ana est brillante, elle ira très loin", "Juan est un paresseux, vous ne pouvez pas compter sur lui", "Je suis fort, j'obtiens ce que je souhaite"). Parfois, cette image de l'autre ne nécessite même pas un contact direct avec lui, mais il suffit de le classer comme membre d'un groupe social: quand je qualifie l'autre de membre d'un groupe (par exemple, politique ou religieux), je lui attribue une série de façons de penser, de ressentir et de se comporter.

Nous essayons d'avoir et de maintenir une estime et une image positives de nous-nous-mêmes. Cela nous conduit à nous comparer et à concurrencer les autres (par exemple, être plus attrayant, plus intelligent, avoir plus d'argent ou plus de succès). Lorsque je juge une personne comme peu fiable ou très intelligente, je me prends souvent dans cette évaluation comme point de référence, ce qui implique généralement une comparaison de moi-même avec l'autre. Cette comparaison conduit à un état de rivalité latente et à un isolement avec les autres. D'autre part, lorsque nous nous comparons aux autres, nous supposons qu'être plus attrayant, intelligent ou plus performant nous donne plus de valeur ou d'importance en tant que personnes; Cependant, est-ce bien la réalité?

L'image que j'ai de l'autre ressemble à une photographie fixe, prise sous un certain angle: elle est toujours limitée et économe, et souvent biaisée et déformée. Mon image de l'autre est économe car elle ne prend en compte que certains aspects qui m'intéressent. Le fait est que l'autre est une réalité toujours changeante et potentiellement illimitée. Cependant, voir l'autre à travers l'image, à travers la mémoire, m'empêche de le voir sans attentes ni préjugés, comme si c'était la première fois.

Un aspect intéressant et trompeur de l'image que j'ai de l'autre est qu'elle ne se présente pas à mes sens comme une image, un concept ou une idée: elle m'est plutôt présentée comme une sensation de connaître l'autre, "l'autre est ainsi". Nous disons habituellement «je connais bien Untel et Untel» et, avec cette affirmation, nous éprouvons une illusion de certitude. Qu'entendons-nous ici par "illusion"? Bien que nous ne nions pas qu'une personne puisse avoir une histoire commune avec l'autre et avoir eu plusieurs expériences communes (et que nous pouvons même prédire certains de leurs comportements et réactions émotionnels), nous doutons que notre image de lui, toujours basée sur la mémoire, reflète sa réalité changeante. Si nous l'observons attentivement, nous vérifierons que nos attentes à son égard sont souvent contredites. cela prouve que l'image n'est pas la réalité.

L'image que j'ai construite de l'autre me fait penser et sentir que je le connais, que je sais comment il est; et par conséquent, je ne ressens pas le besoin d'observer à tout moment ses réactions, ses motivations, ses intentions, ses émotions, etc., ce qui me conduit à un état d'insensibilité certaine. Une fois que j'ai une image de l'autre, j'essaie d'intégrer les nouvelles expériences à cette image, c'est-à-dire les expériences passées, les attentes, etc. Cela a pour conséquence que je n'écoute pas et n'observe pas l'autre tel qu'il est, mais je le fais de manière sélective pour confirmer l'image que j'ai de lui, alors que j'ai tendance à ignorer les informations qui la contredisent. Par exemple, si je pense que mon frère est un fainéant et que je le vois nettoyer la maison, il est peu probable que cela changera l'idée qu'il est fainéant. Très probablement, le fait qu'il nettoie la maison est ignoré ou minimisé (par exemple, en pensant "qu'il le fait une fois par an"). De cette manière, bien que des preuves soient présentées qui contredisent le fait que mon frère est un paresseux, je les élimine ou les neutralise, ce qui me permet de conserver l'image que j'ai de lui.

Mon image de l'autre ne se compose pas seulement d'idées et d'attentes, mais comprend également les attitudes et les émotions que je ressens pour lui (par exemple, appréciation ou mépris, respect, peur, rejet, etc.). C'est-à-dire que mon image de l'autre contient une certaine charge émotionnelle et que ces attitudes et émotions sont automatiquement activées en voyant des gens dans certaines situations (par exemple, en me regardant avec supériorité, en me louant, en me critiquant, etc.). Ces émotions sont dues à des expériences pas-

sées dans lesquelles l'autre m'a fait ressentir une sorte de plaisir ou de douleur. Ainsi, la répétition de ces émotions est une façon de revivre le passé.

Plus je pense connaître l'autre, plus notre relation a tendance à être arbitrée par l'image que j'ai de lui. Ce que je pense de l'autre, de la façon dont il est et ce que j'en attends, détermine la manière dont je le vois et le traite (par exemple, un enseignant qui traite mieux ceux qu'il considère comme de bons élèves, sans attendre de grands efforts de ceux qu'il considère comme mauvais étudiants). De plus, ce que je ressens envers l'autre (par exemple, admiration, rejet, ressentiment, etc.) détermine la considération que je lui donne. Par conséquent, lorsque j'interagis avec l'autre, une bonne partie de mes sentiments, attitudes et pensées sont des réactions à l'image que j'ai de lui. Cela signifie que ma façon de voir l'autre dépend de ce que je pense et de ce que je ressens pour lui: la façon dont je le vois est donc une projection de l'image que j'ai de lui. En d'autres termes, mon image de l'autre me empêche de le voir avec de nouveaux yeux. Pour cela, je dois prendre conscience et cesser de nourrir ce que je pense et ressens envers lui.

En vivant sur le pilote automatique, je renforce la manière dont je vois, dont je ressens et comment je réagis par rapport à l'autre. En ne prenant pas conscience de mes réactions, mes schémas émotionnels et comportementaux sont renforcés. C'est seulement quand je vis attentif à ces modèles, que je cesse de les nourrir et que j'en prends conscience; Cela me permet d'être en relation avec l'autre sans le truchement des modèles du passé. Rester attentif à l'image que j'ai de l'autre affaiblit mes réactions automatiques et arrive à les faire disparaître.

EXERCICE: L'IMAGE QUE J'AI DES AUTRES

Je pense à une personne pour laquelle je ressens du rejet ou une grande admiration. J'observe l'attitude que j'ai envers cette personne et la fermeté avec laquelle je la maintiens.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Ai-je une image et des attentes de cette personne?
- Est-ce que je valorise cette personne positivement ou négativement?
- En évaluant positivement ou négativement les qualités de cette personne et les miennes, est-ce que je me compare et rivalise avec elle?
- Lorsque je me compare à cette personne, est-ce que j'essaie de protéger mon image ou mon estime de moi?
- Avoir ou non l'e privilège de comparer nous donne-t-il plus de valeur ou d'importance en tant que personnes?
- Est-ce que je sens que je connais cette personne, que je sais comment elle est?
- Est-ce que mon image de cette personne m'amène à attendre certaines choses de sa part?
- Est-ce que je minimise les faits qui contredisent l'image que j'ai de cette personne?
- Voir cette personne à travers mes attentes ou mes préjugés me permet-il de la voir avec "de nouveaux yeux"?
- Mon image et mes attentes vis-à-vis de cette personne correspondent-elles à sa réalité changeante? Est-ce que je ressens des émotions envers cette personne (p. Ex. Affection, envie, respect, mépris, etc.)? Quelle attitude ai-je envers cette personne (par exemple, réceptivité, rejet, approche, évitement, etc.)?
- Mes émotions et mes attitudes envers cette personne me maintiennent-elles liées à des expériences agréables ou douloureuses du passé?
- Est-ce que je renforce ce que je pense et ressens envers cette personne?
- En prêtant attention à l'image que j'ai de cette personne, est-ce que je cesse de renforcer ce que je pense et ce que je ressens pour elle?

5. LE DESIR DE DEVENIR

Pour investiguer

Dans notre vie quotidienne, nous passons beaucoup de temps à essayer de devenir un professionnel reconnu ou une personne attrayante, prospère, populaire, sûre, puissante, riche, admirée, heureuse ou cultivée. Nous vivons ainsi en luttant et en faisant de grands efforts pour devenir à l'avenir ce que nous voulons être.

Chaque jour, je suis tellement plongé dans la lutte pour atteindre mes objectifs que je n'en ai pas conscience. C'est un processus qui, malgré son inconscience et son automatisme, a un impact émotionnel énorme, générant de fortes doses de stress, de tension, de pression et d'anxiété, ainsi que des perceptions de réussite et d'échec

Dans les cultures occidentales, nous sommes très conscients de l'idée d'être heureux. Qu'est-ce que cela signifie être heureux? Pour commencer, être heureux est quelque chose que nous associons habituellement à l'avenir: autrement dit, lorsque nous pensons être heureux, nous imaginons généralement un avenir dans lequel nous aurons le travail que nous voulons, une maison, peut-être un couple et des enfants. Chacun peut avoir sa vision particulière à ce sujet, mais le fait est que nous projetons généralement des images de ce que nous voulons réaliser et que, dans une plus ou moins grande mesure, nous nous efforçons de les concrétiser. Nous parlons de "faire de nos rêves une réalité". Lorsque nous atteignons un objectif important pour notre bonheur (par exemple, être diplômé d'un collège ou obtenir une promotion au travail), nous éprouvons beaucoup d'enthousiasme et de joie, bien que de courte durée; Lorsque le temps passe, nous nous habituons à ce que nous avons accompli et nous projetons une nouvelle image idéale (par exemple, acheter une maison ou avoir un partenaire et des enfants). De cette façon, bien que nous puissions réaliser certains désirs, le processus de désir ne se termine pas car nous remplaçons les anciens objectifs par de nouveaux. Ainsi, notre vie devient un combat constant pour obtenir ceci et cela, dans un processus de désir qui semble ne pas avoir de fin.

Mon désir et mes efforts pour réussir, être populaire ou attrayant me procurent un sentiment ou une sensation d'identité, car je m'identifie profondément à mes objectifs, à mes réalisations et à mes échecs. En d'autres termes, ces désirs et efforts constituent une partie importante de mon image de moi car ils me donnent une impression d'avoir un objectif de vie.

Ce désir de devenir implique que je dispose et projette des images idéales de ce que je veux devenir. Plus je me sens loin de réaliser cette image idéale de moi-même, plus je ressens de l'inconfort et de l'insatisfaction. Mon image idéale me fait sentir que je ne suis pas ce que je voudrais ou que je devrais être, ce qui signifie que je ne m'accepte pas tel que je suis et que je suis en conflit permanent avec moi-même. En d'autres termes, mon image idéale me conduit à me rejeter.

Souvent, mon désir de faire partie d'une résistance à mon image de moi-même (par exemple, "je n'aime pas ce que je suis"), à mes émotions (par exemple, "je ne veux pas continuer à me sentir comme ça") ou à diverses situations (par exemple, "je ne veux plus être célibataire", "je veux être indépendant du point de vue économique", "je veux avoir un emploi", "je veux une maison").

La projection d'images idéales et mon désir de devenir comme ci ou comme ça me conduisent à expérimenter ce que l'on pourrait appeler le "temps psychologique", c'est-à-dire l'expérience du moment présent comme une transition vers mes objectifs ou mes ambitions. Mes actions dans le moment présent (par exemple, travailler, étudier) je les vis comme moyens me permettant d'approcher progressivement de ce que je veux (par exemple, être reconnu, riche, etc.). Plus il est important pour moi de réussir, d'être reconnu ou d'attirer, plus je suis absorbé par mes images de réussite, de reconnaissance ou d'attractivité futures. Je vis donc immergé dans mes images idéales qui façonnent mes plans, mes engagements et mes efforts, et la seule chose qui m'intéresse dans le moment présent, c'est que cela me permet d'approcher du futur souhaité. De cette manière, cet effort ou ce désir de devenir me conduit à vivre le moment présent, ma propre vie, comme quelque chose que je ne souhaite pas, car le souhaitable se trouve toujours dans le futur imaginé. En d'autres termes, mes images idéales et le désir de devenir me conduisent à rejeter ma propre vie.

Maintenant, qu'est-ce qui motive ou sous-tend mon désir de devenir? Fréquemment, ce type de désir nous pousse à ne pas nous sentir suffisamment en sécurité, satisfait, valorisé, accepté, aimé, reconnu, etc. Cependant, ces insatisfactions fonctionnent dans l'ombre, dans l'inconscient, donc nous ne réalisons généralement pas leur existence. Même lorsque nous en venons à les comprendre, nous ne savons peut-être pas quoi faire, comment y répondre. Voyons un exemple: imaginons que je suis une personne sans amis et que mes camarades de classe à l'école et à l'université se moquaient toujours de moi et me marginalisaient. La douleur que me cause le rejet des autres et le fait de ne pas me sentir aimé peut me donner envie de devenir une personne populaire, puissante ou attrayante. Par conséquent, nous voyons que le désir de devenir une personne a généralement une raison de fond de type compensatoire, cherchant à compenser la carence d'affection. C'est donc une sorte de cadre ou d'armure que nous mettons en place pour cesser d'éprouver de la douleur.

Si ce qui me pousse au désir de devenir, c'est un profond sentiment d'insatisfaction ou de manque d'affection ou d'acceptation, ou que je me sente vide, insignifiant ou peu sûr, je dois me rendre compte par moi-même de toute l'activité (pensées, émotions, actions) autour de mon désir de devenir. D'autre part, je dois réaliser mon manque affectif ou mon sentiment de vide et d'insignifiance, ainsi que la relation qu'il entretient avec mon désir.

Alors que je suis en train de devenir quelque chose, je ne suis pas confronté à l'origine de mon désir: mon insatisfaction envers moi-même, mon insécurité, mon sentiment d'insignifiance, etc. La seule chose que je fais est d'essayer d'y échapper, de le couvrir de réalisations futures, tandis que mon insatisfaction sous-jacente reste intacte, active et cachée. Par conséquent, mon désir de devenir et toute l'activité qui le motive implique un gaspillage d'énergie et de temps dans ma vie.

Pour cesser de nourrir mon désir de devenir, il est essentiel de comprendre l'insatisfaction sous-jacente qui me mène au désir et l'importance que je donne au succès, à la reconnaissance, à l'attractivité physique, etc. En outre, il est important de réaliser que le désir de devenir me conduit à considérer le futur souhaité comme plus important que mon présent, ce qui me fait vivre dans un état d'insensibilité et d'insatisfaction envers moi-même.

Quand je vis attentif à mon désir de devenir et que je cesse de le renforcer, mon insatisfaction envers moi-même disparaît et je me sens en paix.

EXERCICE:LE DESIR DE DEVENIR

Je ressens le désir de devenir quelque chose de très important pour moi (attrayant, diplômé, admiré, heureux, accompli, populaire, sûr, etc.). J'observe l'importance que je donne à cette qualité et si je ne suis pas satisfait de moi-même.

N'OUBLIEZ PAS: *Peut-être que c'est furtif, alors je me détends jusqu'à ce que je la laisse apparaître. J'observe mes réactions sans forcer, interférer, résister, nommer ou condamner, et sans vouloir rien changer. J'observe avec bonté et curiosité mes pensées, mes émotions et mes sensations.*

INVESTIGATION ET EXPERIENCE

- Est-ce que je réalise que je veux devenir quelque chose?
- Les pensées et les pulsions émises par mon désir apparaissent-elles automatiquement et inconsciemment?
- Est-ce que mon insatisfaction envers moi-même me pousse à vouloir devenir différent?
- Le désir de devenir et du bonheur échappe-t-il à ma réalité?
- Le processus de désir se termine-t-il lorsqu'un objectif est atteint ou est-il remplacé par un nouveau? Est-ce que je sens que mes objectifs, mes réussites et mes échecs sont une partie essentielle de ce que je suis?
- Est-ce que je sens que mon désir de devenir quelqu'un me donne un but dans la vie? Est-ce que je me sentirais perdu sans ce désir?
- Avoir une image idéale de ce que je voudrais être implique-t-il que je me rejette tel que je suis? Me rejeter tel que je suis me rend-il insatisfait de moi?
- Mon désir me pousse-t-il à vivre en conflit avec ce que je suis?
- Est-ce que je vis submergé dans mes pensées à propos de mes désirs et de mes objectifs?
- Est-ce que le succès, la reconnaissance, le statut, l'attractivité ou tout ce que je veux me donne vraiment plus de valeur en tant que personne?
- Si, en désirant, je maintiens et n'affronte pas mon insatisfaction envers moi-même, ce désir n'est-il un gaspillage de mon énergie et de mon temps de vie?
- Comment je me sens quand j'arrête de désirer?

N'OUBLIEZ PAS: *le but des questions n'est pas d'y répondre verbalement, mais d'apprendre de l'observation, sans me forcer ni m'ouvrir à l'expérience, ce qui se passe à l'intérieur de moi.*

J'espère que ces exercices et réflexions vous ont aidé à prendre conscience et à vous libérer de vos attachements, de vos peurs, de vos attitudes, de vos automatismes et de vos habitudes toxiques, et que cela a jeté les bases d'une profonde sagesse, de la bonté et d'une paix intérieure durable. Apprendre à vivre en paix avec soi-même et avec les autres est la plus grande contribution que nous puissions apporter à l'humanité et aux générations futures.

Association canarienne pour le développement de la santé au travers de l'Attention

VISION

Les personnes et la société ont besoin de connaître les avantages pour la santé intégrale, qu'est capable d'apporter l'attention sur le présent.

MISSION

Notre mission est centrée sur la génération de programmes de recherche et de formation qui améliorent la santé individuelle et sociale en adoptant un mode de vie attentif à la réalité, sans préjugé, avec affection et respect de la vie dans toutes ses manifestations.

CONTACT

Pour obtenir plus d'informations sur l'Association Canarienne pour le Développement de la Santé par le biais de l'Attention, contactez-nous via les médias et les réseaux sociaux de votre choix: