



Les rôles que nous jouons, par Kim Nataraja

Nous devons prendre conscience que nous créons des images de nous-mêmes, du monde et de Dieu qui nous empêchent de voir la réalité telle qu'elle est. Il faut comprendre que cette tendance est motivée par un besoin primaire de survie, partagé par tous, pour obtenir amour, sécurité, estime, pouvoir, contrôle et plaisir. Il nous faut prendre conscience de notre tendance à réprimer certains aspects de notre personnalité et à les projeter sur les autres pour assurer notre sécurité et notre survie. En faisant remonter à la conscience les motivations et conditionnements inconscients, le changement devient possible. Nous pouvons alors quitter la prison de l'égo pour entrer dans la liberté de l'être.

La méditation est aussi une voie pour comprendre que nous agissons par habitude, sans vraiment penser à ce que nous faisons. Nous ne tenons pas toujours compte des deux aspects de l'enseignement de la méditation dans la tradition de Cassien et de son maître Évagre, celle que John Main a redécouverte pour nous. Si nous calmons notre mental pour le libérer de toute pensée pendant les temps de méditation, dans les autres moments de la journée, une réflexion sur les pensées et attitudes est nécessaire. Nous devons être « attentifs », dirions-nous aujourd'hui.

Nous sommes façonnés et modelés par notre passé et par l'environnement dans lequel nous nous trouvons, plus que nous le croyons au premier abord. Nous pensons que notre comportement et la plupart de nos réponses aux situations dans lesquelles nous nous trouvons sont basés sur notre libre choix. Pourtant, le fait est que beaucoup de nos réactions sont habituelles et répondent à un code de conduite admis. Nous avons tendance à aborder le monde à partir d'une grille de conditionnement complexe qui, de multiples façons, filtre et déforme la réalité que nous voyons pour préserver notre survie.

Depuis la naissance, non seulement nous recevons de nos parents un héritage génétique, mais aussi nous absorbons inconsciemment leurs pensées et même leur énergie émotionnelle et psychologique, ainsi que celles des personnes qui s'occupent de nous. L'état général de leur santé mentale et affective, leur comportement dans la vie, dans l'environnement et dans leurs relations, tout cela nous est en quelque sorte transmis avec le lait maternel. Nous attachons tellement d'importance à l'apprentissage conscient et mental que nous oublions ce que nous absorbons inconsciemment ce qui nous vient des personnes les plus proches de nous. Quand un enfant atteint l'âge de trois ans, le modèle selon lequel il risque de se comporter tout au long de sa vie est déjà formé.

Soit nos actions se conforment à l'exemple des parents, soit elles se forment en rejet de leur mode de comportement. Nos frères et sœurs et leur attitude à notre égard nous affectent également profondément – plusieurs études suggèrent que leur influence est même plus importante que celle des parents. Les groupes

de pairs nous influencent également, en encourageant souvent un comportement contraire à la norme des parents. Si fumer et boire est un moyen d'être accepté dans un groupe, les jeunes vont aller à l'encontre de leur éducation pour faire partie du « clan ».

Nous adoptons les images, les rôles et les attitudes qu'on attend de nous, qui peuvent ou non être en accord avec ce que nous sommes au plus profond de notre être, tant que cela signifie être en sécurité et accepté. Nous nous approprions même les images que les autres se font de nous, qui tiennent davantage de leurs perceptions affectives et de leurs attentes ambitieuses que de notre réalité. Nous nous identifions à tous les rôles que nous jouons et nous devenons ces rôles en oubliant les autres aspects de notre ego et de notre être plus profond. Maître Eckhart appelait cela se perdre dans la « multiplicité » et dans les « images étrangères ». Nous nous identifions tellement à nos rôles ; nous en venons à nous préoccuper uniquement de ces aspects limités de nous-mêmes en les considérant comme le tout de notre être : nous sommes une mère, un maître, un décorateur, un homme d'affaire, un docteur. Nous ne voyons qu'une seule facette du diamant qu'est notre être véritable, plutôt que considérer l'ensemble du joyau.

L'histoire suivante illustre joliment cela :

Un canard entre dans un bar et commande une bière et un sandwich au fromage et cornichons. Le patron le regarde : « Mais vous êtes un canard ! » lui dit-il. « Je vois que vous avez de bons yeux », répond le canard. « Et vous parlez ! » s'exclame le patron. « Je vois que vous avez de bonnes oreilles », poursuit le canard, « maintenant, puis-je avoir ma bière et mon sandwich, s'il vous plaît ? » Le patron lui répond : « Certainement. Excusez-moi, c'est juste que nous ne recevons pas beaucoup de canards dans ce bar. Que faites-vous par ici ? » Le canard explique : « Je travaille sur le chantier de l'autre côté de la route ». Puis il boit sa bière, mange son sandwich et s'en va. Et chaque jour ainsi pendant deux semaines. Un jour arrive un cirque dans cette ville. Le directeur du cirque entre dans le bar et le patron lui dit : « Vous faites partie du cirque, n'est-ce pas ? Alors écoutez ceci. Je connais un canard qui serait fantastique dans votre cirque : il parle, boit de la bière et tout ! » « Magnifique ! » dit le directeur du cirque, « dites-lui de me passer un coup de fil. » Le lendemain, le canard entre dans le bar et le patron lui dit : « Hé, M. Canard, je crois que je peux vous trouver un super job qui paye vraiment bien ! » « Super, où est-ce ? » demande le canard. « Au cirque » répond le patron. « Le cirque ? Là où il y a la grande tente ? avec tous les animaux ? avec un grand toit en toile et un mât au milieu ? » demande le canard. « Parfaitement ! » dit le patron. Le canard semble confus. « Mais que peuvent-ils bien faire d'un plâtrier ? »

Comme le canard, nous nous identifions souvent totalement à nos rôles. La société encourage une telle identification. « Que faites-vous ? » est souvent la première chose que les gens demandent en rencontrant quelqu'un pour la première fois. C'est ainsi que nous devenons ce que nous faisons. Nous sommes un balayeur, un peintre, un avocat, une mère, un maître, etc. Si nous sommes heureux de notre métier, s'il nous procure de l'estime aux yeux des autres et à nos propres yeux, tout va bien. Si la société méprise ce que nous faisons et sous-évalue les contributions que nous apportons, cela entraînera une faible estime de soi.