



Au-delà de la conscience de l'ego, par Kim Nataraja

Alors que Freud, en tant que neuroscientifique, portait sur la psychologie humaine un regard mécaniste et neurobiologique, C.G. Jung écrivait dans *L'Homme à la découverte de son âme* : « Parmi tous mes patients dans la seconde moitié de leur vie, c'est-à-dire ceux de plus de 35 ans, il n'y en eut aucun dont le problème ne fut pas en dernier ressort de trouver une perspective religieuse de la vie. » Si l'on considère qu'il faut du temps avant que les névroses soient si invalidantes qu'on recherche un traitement, cette prise de conscience d'un manque de valeurs spirituelles peut commencer bien plus tôt dans la vie et cette constatation peut s'appliquer à beaucoup d'entre nous. Quelque chose de profondément intérieur, un appel du fond de l'être, nous fait rechercher le véritable sens au-delà de la réalité quotidienne, pour une liberté intérieure qui nous aide à mener la « vie dans toute sa plénitude ».

À cause de l'époque où il vivait, Jung parlait d'une perspective religieuse mais nous parlerions aujourd'hui d'une faim spirituelle. Cette faim trouve souvent une réponse dans le cadre d'une religion établie, mais nos premières expériences de la religion peuvent avoir été un obstacle et nous amener à nous détourner de nos racines chrétiennes. Nous cherchons ailleurs la spiritualité dont nous avons besoin, puisque nous ne la trouvons pas dans l'Église. En ces temps perturbés, les religions établies - en particulier leur côté fondamentaliste - sont souvent considérées comme un remède à l'insécurité existentielle et au doute. La croissance des mouvements fondamentalistes dans toutes les religions révèle ce besoin. Les gens sont réconfortés qu'on leur dise en quoi croire et quoi faire. Cela leur permet d'échapper au poids de la responsabilité personnelle et du choix.

Notre première étape consiste à accepter de vivre à la fois dans une réalité matérielle et spirituelle. Dans la première partie de notre vie, nous devons développer l'ego, l'instinct de survie. Un fort sentiment d'identité et un ego sain et équilibré sont nécessaires pour gérer avec maturité et réalisme le monde extérieur et intérieur. Ce développement de l'ego peut souvent aller de pair avec une prise de conscience croissante de notre être spirituel. Le désir d'aller au-delà ne vient pas de l'ego qui, au contraire, y résiste fortement. La force qui nous pousse est la partie la plus profonde de notre conscience. Accepter que la conscience ait différents niveaux est déterminant. Dans *Psychologie et alchimie*, Jung déclare : « L'hypothèse que la psyché humaine possède des niveaux qui se trouvent au-dessous de la conscience ne devrait pas susciter d'opposition sérieuse. Mais qu'il puisse y avoir également des niveaux au-dessus de la conscience semble une hypothèse qui frise la haute trahison envers la nature humaine. » Dans *Les formes multiples de l'expérience religieuse*, le psychologue américain William James précise également que : « Notre conscience éveillée normale n'est qu'un type particulier de conscience, tandis que dans sa globalité, elle

possède des formes potentielles de conscience entièrement différentes, séparées d'elle par un écran infime. »

Le seul fait de reconnaître l'existence de ces différents niveaux de conscience semble ouvrir la porte à une transformation de la conscience qui passe d'un ego étroit et limité à une conscience plus large et ouverte. À la recherche de sens, nous nous sentons alors appelés à suivre l'envie de regarder au-delà de la survie : « Nous avons eu l'expérience mais pas le sens ; l'approche du sens restaure l'expérience sous une forme différente. » (T.S.Eliot, *Quatre Quatuors*).

La force qui nous pousse à rechercher le véritable sens et le but de notre vie nous conduit d'abord à descendre dans les profondeurs de notre inconscient personnel, vers tout ce qui y est occulté, à la fois de bon et de mauvais. En conséquence, à l'aide d'intuitions données par la grâce, nous sommes amenés à une conscience plus profonde qui apporte la guérison et nous aide à nous élever de manière créative vers les sommets de la conscience spirituelle dans toute sa plénitude. Comme le disait Jung : « Nous devons descendre pour monter. » Le même besoin qui provoque un sentiment d'insatisfaction est celui qui permet une intégration, une guérison. Jung déclarait que c'est là notre plus grand désir, celui d'atteindre la plénitude psychologique et l'intégration par une « synthèse des éléments conscients et inconscients de la personnalité », afin de pouvoir « avoir la vie et la vie en plénitude ».

Dans notre cheminement, lorsque nous rencontrons des difficultés, nous ne devons jamais perdre de vue que le fait de nous relier à notre côté spirituel qui mène à la plénitude et à l'intégration est un droit inné. Non seulement cette voie nous aide mais en nous transformant, nous sommes guéris et unifiés, de sorte que notre attitude envers les autres change : « Acquiers la paix intérieure et des milliers autour de toi trouveront le salut » dit saint Séraphim de Sarov.

(Adapté de *Dancing with your Shadow*)
