

“Le Work sert-il uniquement à nous faire accepter les choses ?

Cette erreur d’interprétation du Travail est fréquente et bien compréhensible. Comme le remarque Katie, dire que « nous devrions accepter les choses » ne fait qu’ajouter une autre histoire, une autre philosophie ou une autre religion et cela n’a jamais marché. Le Travail ne décrète pas ce que quelqu’un devrait faire ou ne pas faire. Nous posons simplement la question « comment réagissez-vous lorsque vous vous disputez avec la réalité ? Qu’est-ce que cela vous fait ? » Le Travail explore la cause et l’effet de notre attachement aux pensées douloureuses, et dans cette investigation nous trouvons notre liberté. »

Voici un exemple qui pourrait être utile. Si mon père critique ma vie et que je me contente de dire que je devrais l’accepter, il est peu probable que j’en tire quelque soulagement durable. Le problème demeure en tant que circonstance extérieure qui me contrarie et que je tente d’éviter ou d’éloigner de moi.

Avec le Travail il se produit quelque chose de différent. Tout d’abord, je note le problème par écrit :

Je suis en colère contre mon père parce qu’il est trop critique.

Puis je pose les questions.

Il ne devrait pas me critiquer autant — est-ce que c’est vrai ?

Oui c’est vrai, il ne devrait pas me juger comme ça. Ça me rend dingue.

Pouvez-vous être absolument sûr que c’est vrai qu’il ne devrait pas vous critiquer autant ? (Êtes-vous au courant de son chemin de vie, et comment il devrait ou ne devrait pas être critique à ce moment précis ?)

Eh bien, je ne peux pas absolument savoir qu’il devrait être différent de ce qu’il est. Je veux dire, c’est comme ça qu’il est, donc je suppose que c’est là son chemin.

Ceci est la première conséquence produite par le Travail — nous voyons que ce que nous avons cru comme absolument vrai peut très bien ne pas l’être. Le monde entier pourrait être d’accord (« Les pères ne devraient pas critiquer »), cela ne rend pas la chose vraie *en réalité*. En réalité les pères *sont* parfois critiques. Ils l’ont toujours été. C’est cela qui est vrai.

Les nouveaux venus au Travail peuvent se dire : « Oui, ils sont critiques, mais ils *ne devraient pas* l’être. »

C'est maintenant que la troisième question peut être si révélatrice.

Comment réagissez-vous lorsque vous avez cette pensée « Mon père ne devrait pas être aussi critique » ?

Ça me met en colère. J'éprouve du ressentiment envers ses critiques, son avis, ses certitudes de savoir mieux que moi. Je me renfrogne, je l'évite. Je me plains de lui à mes amis. Je n'écoute pas ce qu'il a d'autre à dire, et quand je suis avec lui je me tais ou parfois je le brusque.

Qu'est-ce que ça vous fait ?

Je me sens assez moche.

Lorsque nous croyons que les pères ne devraient pas être critiques, cette croyance engendre colère, ressentiment et séparation. De tels effets ne proviennent pas de leurs jugements à eux — quelqu'un d'autre pourrait les prendre pour des conseils avisés, ou simplement pour une opinion. Quelqu'un d'autre encore pourrait les trouver amusants. Mais lorsque nous nous attachons à la croyance qu'ils ne devraient pas agir comme ils le font, nous sommes en guerre avec la réalité, et nous perdons (« mais seulement dans 100 % des cas » dit Katie). C'est comme si on disait que le ciel ne devrait pas être bleu. Regardez le ciel, dites-vous à vous-même qu'il devrait être vert et vous ressentirez l'absurdité de cette déclaration. (Cet exercice est très intéressant pour les nouveaux venus au Travail.) Aussi absurde que cela puisse paraître lorsqu'on l'applique à la couleur du ciel, c'est pourtant ce que nous faisons quotidiennement avec notre entourage. C'est violent, et nous en ressentons l'effet à l'intérieur de nous-mêmes en tant que stress.

Le Travail ne nous dit pas d'accepter les choses comme elles sont. Nous n'avons pas à accepter que le ciel soit bleu ou que nos pères nous jugent. Nous pouvons nous disputer avec cela. Nous pouvons essayer de changer le monde pour le faire correspondre à nos croyances sur ce qu'il devrait être. C'est ce que les gens ont fait depuis toujours. Est-ce que cela a marché ?

À travers l'investigation nous voyons que quand nous croyons que quelque chose devrait être différent de ce qu'il est, nous expérimentons un stress et cette chose nous l'appelons une erreur. En réalité, c'est notre façon de penser qui cause le malaise. La quatrième question nous aide à voir cela plus clairement :

Qui seriez-vous sans cette pensée « Mon père ne devrait pas me juger » ? (Il peut être utile de fermer les yeux et de voir la scène vivante de votre père en train de vous juger.) Qui seriez-vous si vous ne croyiez pas qu'il ne devrait pas le faire ?

S'il me jugeait et si je ne croyais pas qu'il ne doit pas le faire je le regarderais exactement de la même manière que si je voyais une vague se briser ou un chien aboyer. Ce serait O.K. Une sorte d'amusement, en réalité. Je me contenterais de le voir en train de me donner son opinion de la seule manière qui lui soit possible. Je pourrais même voir cela comme sa manière de prendre soin de moi.

Vient alors le retournement, une occasion d'élargir l'esprit jusqu'à explorer des perspectives et des possibilités qui nous échappaient lorsque nous nous attachions à une croyance limitée.

« Mon père ne devrait pas me critiquer » – retournons cela.

Mon père devrait me critiquer. Oh ! Je vois maintenant. Il devrait me critiquer parce que c'est ce qu'il est, et mes argumentations contre cela ne peuvent que me stresser davantage.

Pouvez-vous trouver un autre retournement ?

« Je ne devrais pas critiquer. » Je n'y avais jamais pensé. Quand je ressasse encore et encore combien il est critique, je deviens moi aussi réellement critique envers lui. Je critique le fait qu'il me critique. Pas étonnant que nous continuions mutuellement à « appuyer là où ça fait mal ! ». Je suis juste en train de faire ce qui me met en colère chez lui.

Le résultat de l'investigation est souvent une meilleure appréciation de ceux qui nous entourent et la prise de conscience que ce n'étaient ni leurs paroles ni leurs actes qui nous blessaient réellement, mais nos pensées non questionnées à propos de leurs paroles ou de leurs actes. En jugeant la situation et en appliquant sincèrement le processus d'investigation il est possible de transformer les expériences et les relations les plus traumatiques. Nous voyons régulièrement cela à l'École pour Le Travail, où des personnes ont recouvré la liberté intérieure après toutes sortes d'expériences imaginables, y compris le viol et l'inceste. Cependant nous n'avons pas à attendre une crise majeure pour recouvrer notre liberté intérieure. Nous pouvons juger nos patrons, nos partenaires, nos corps, nos comptes en banque et devenir libres du stress de nos vies dès maintenant. « La confusion est la seule souffrance » dit Katie. « Mettez votre confusion sur le papier, examinez-la, et libérez-vous vous-même. »

Tandis que la pratique du Travail leur devient plus familière, de nombreuses personnes commencent vraiment à accepter les choses comme elles sont. Et cela non parce qu'elle se sont dit à elle-mêmes de « tout simplement accepter » mais parce qu'elles ont compris que se disputer avec la réalité est douloureux et sans espoir. Lorsque ceci est véritablement réalisé, nous n'avons pas à stopper ces disputes — elles s'arrêtent d'elles-mêmes. Il en résulte une paix qui surpasse tout ce que nous avons espéré trouver au cours de nos interminables argumentations.

Si vous sentez qu'il peut vous délivrer, bienvenue au Travail.