

Surpasser le Critique Intérieur

Je ne sais pas si vous avez eu des pensées pareilles – moi, je me suis souvent posé la question fondamentale dans les années dernières, s'il y a dans la psyché de l'homme *une* chose, un aspect, qui serait exclusivement négatif. Quelque chose qu'on devrait tout simplement – en travaillant sincèrement sur soi-même – abolir, éliminer.

On peut facilement trouver des exemples en faveur de cette conception. L'avidité, l'avarice, la haine, l'alcoolisme, sans parler de l'envie de tuer ou de l'abus sexuel. Ce n'est pas seulement l'église chrétienne qui confirme que Dieu a avisé ces qualités rebutantes uniquement pour la raison que l'homme apprenne à se débrouiller à travers ces prédispositions pêcheuse et de se détourner d'elles. Aussi le bouddhisme parle, par exemple, des cinq *skandha* – des cinq attachements - ,quand-même, dans les différents champs du Bouddhisme, il y a de différentes instructions comment gérer ces attachements: on vacille entre *abolir* (dans les groupes plus fermes) et *devenir conscient sans s'attacher* (dans les groupes plus modérés).

Quoi qu'on en fasse, la question persiste: Est-ce qu'il y a des aspects en moi dont je devrais tout simplement me débarrasser?

Dans le travail thérapeutique je constate toujours que ça ne marche pas. Tout ce que les clients veulent abolir en eux sont des *richesses déguisées*. Quelqu'un les a déguisées: jadis c'étaient des autres, aujourd'hui je le fais moi-même. Ce qui en résulte, c'est cette *inamicalité* (non-gentillesse) remarquable envers soi-même et, le cas échéant, envers Dieu ou l'univers: c'est-à-dire qu'on aurait installé quelque chose en nous dont le but unique serait de le surmonter. Ça m'apparaît – comme je disais – une attitude fondamentalement inamicale. Dans ce sens-là, les religions, elles-aussi, seraient des institutions entièrement inamicales.

Sans entrer dans la discussion, je voudrais vous demander de penser à un aspect dans vous-mêmes qui est tout simplement « le pire », que vous n'aimez pas du tout, dont vous avez honte etc. (.....) Bon. Et maintenant je vous demande: Qu'est-ce que vous voulez en faire? Comment est-ce que vous vivez avec cet aspect de vous-même, quelle attitude prenez vous envers ce côté de votre personnalité?

Quand j'allais à l'école – dans les années cinquante, soixante – un des buts pédagogiques essentiels était de diriger les élèves « vers un raisonnement éveillé et critique ». C'était, vu dans le contexte historique, extraordinairement important en Allemagne, après les années du pouvoir Nazi et leur éducation systématique vers un raisonnement non-critique.

J'ai satisfait ce but pédagogique d'une façon splendide. Moi en tant que jeune intellectuel, la capacité d'un raisonnement critique m'a aidé sans trop

d'investissement (je pourrais aussi dire: malgré ma paresse prononcée) de parcourir les classes du lycée avec plus ou moins de succès. Dans aucune matière, sauf en sport et en musique, je n'ai délivré de résultats spectaculaires, mais on m'a toujours apprécié et félicité pour mon « esprit critique ». En littérature allemande, par exemple, je n'avais pas lu le Faust, mais j'étais suffisamment intelligent de jeter - au moment donné - une question enflammée dans la discussion qui entraînait une élaboration animée du sujet. Donc, ça marchait sans grande dépense et je n'avais jamais lu une seule page du Faust. (Et mon professeur était content.)

Dans d'autres matières, comme la Mathématique ou la Physique, c'était plus difficile (pour ne pas dire impossible) et c'est pour ça que, dans ces matières-là, mes notes étaient toujours entre 5 et 6 (6 est le pire), mais il faut aussi dire que je ne fréquentais pas un lycée de sciences naturelles, mais « humaniste » (comme était le terme officiel).

Chaque personne avec une quantité d'intelligence pas plus que moyenne peut toujours et partout poser des questions critiquantes. Je dirais aujourd'hui que c'est *facile et pas rarement une forme de lâcheté* d'approcher tout et chacun avec un raisonnement critique. Surmonter le critique en moi exige souvent plus de courage et d'engagement que le soi-disant principe éveillé de remettre tout en question. Regarder chaque situation d'une façon sceptique, cela *semble* avoir quelque chose de râleur courageux... Peut-être c'est surtout une forme de lâcheté. Car il est vrai que cela empêche du suivisme naïf, mais aussi le dévouement, l'être proche, l'engagement.

Il y a des gens qui – hors d'une conviction profonde et souvent pas consciente – disent tout d'abord « non » à tout ce que la vie leur offre. Ce n'est pas nécessairement un « non » définitif, peut-être même pas un « non » prononcé, mais il est tout de suite là, comme réplique immédiate, fine et subtile peut-être, mais clairement refusante. Ça se déroule comme un automatisme fondamental. Tout de suite, il y a ce refus spontané routinier.

Ca arrive d'ailleurs aussi avec des gens qui par habitude sont toujours d'accord – dans eux cela vit seulement en-dessous de l'étage officiel, pour ainsi dire, moins visible qu'avec ceux qui refusent nettement.

C'est comme une attitude de base fermement installée, et je l'appelle le *Critique Intérieur*.

Je pense de plus en plus que ce « non » pseudo-spontané est quelque chose comme la négation de la vie tout court. La vie veut changer continuellement – nos cellules font ça tout le temps, comme nous savons – mais nous avons – il semble – la possibilité (le choix, le libre arbitre) de freiner ou empêcher certaines formes de changement. Jeannette est peut-être une femme douée et brillante, mais elle vient d'une famille d'ouvrier où personne n'aimait son brillant, où elle donc apprenait à freiner son intelligence. C'est sa liberté: son critique intérieur, largement soutenu par sa famille, l'empêche continuellement de trouver le courage de vivre celle qui elle est.

Il faut certainement du courage de surmonter le critique et de devenir l'homme splendide que l'on est.

Et avec cet empêchement habituel il y a aussi la *perception* qui change - la manière dont nous apercevons les petites choses de la vie quotidienne et la vie

en général. En tant qu'enfants nous voulions toujours découvrir de nouvelles choses, avoir de nouvelles expériences – la journée entière avait la couleur d'aventure. Plus l'empêchement devient routinier, moins nous remarquons le nouveau.

Peut-être ça vient très proche de ce que Freud a appelé la pulsion de mort – le contraire de la libido, du plaisir, du vrai plaisir de vivre. Chaque nouvelle situation, je devrais la rencontrer avec une certaine mesure de créativité et de flexibilité pour être capable de la gérer de manière appropriée. Et quand cette créativité est de moins en moins exigée, on peut bien assumer que cette personne a abandonné le vrai désir de vivre et s'est abandonné à la mort – tout à fait au milieu de la vie. Une vie riche – comme je la comprends – est une vie qui me provoque toujours de nouveau à trouver d'autres formes de flexibilité pour vivre ma vie d'aujourd'hui et donc libère toujours de nouvelles ressources en moi.

Vous vous dites peut-être que je suis thérapeute, et quand je parle des gens qui disent non, je parle des gens qui sont un peu « à côté de la tasse », comme nous disons en allemand. Mais je peux vous raconter qu'il y a très longtemps, une amie à moi, dans une « conservation profonde », me demandait: « Rainer, tu te rends compte que chaque fois que je propose quelque chose à faire, tu dis tout d'abord non – tout de suite? » Je la regardais et je disais: « Mais non, ce n'est pas vrai... »

Alors, j'appartiens peut-être aussi à ce groupe de gens qui sont à côté de la tasse, mais vraiment, c'était la première fois dans ma vie que quelqu'un m'avait dit quelque chose comme ça – et je peux vous dire sans rougir que pour des années, je croyais qu'elle avait tort. C'était seulement vers l'âge de 50 environ que je commençais à comprendre que je n'étais vraiment pas prêt pour les nouveautés que la vie voulait m'offrir... Je voulais les nouveautés seulement si je les connaissais déjà...

Peut-être voulez-vous trouver pour vous-mêmes: Qu'est-ce qui se passe en vous, quelle est votre première réaction immédiate, quand je vous invite à tourner vers votre voisin et de parler avec lui ou elle sur ce sujet, c'est-à-dire, si vous êtes, au premier moment, quelqu'un qui dit oui ou non... Attendez un moment et regardez: Qu'est-ce qui se passe en vous, quand je vous demande de faire ça? Est-ce que vous êtes ravis ou indignés? Ravi de la possibilité de découvrir une nouvelle personne ou indigné, parce que ça, ça va vraiment trop loin maintenant ... Bon. C'est totalement à vous, si vous voulez le faire..., mais décidez, s.v.p. Et si vous avez le choix entre deux voisins, choisissez celui ou celle que vous ne connaissez pas.)

Vous savez, je veux bien que je sois peut-être plus dérangé que la plupart de vous, mais il est vrai que c'est seulement à mon âge de maintenant que je comprends de la profondeur de mon cœur qu'une invitation comme celle-ci, c'est-à-dire de parler à quelqu'un que je ne connais pas sur des choses personnellement signifiantes est presque toujours un cadeau extraordinaire. Et que la joie d'avoir une aventure est presque toujours plus grande que la peur.

Je regrette beaucoup que c'est seulement maintenant que je comprends cela. Il y avait tant de situations dans ma vie, petites et grandes, où j'ai dit non – et je ne vais jamais savoir quels chemins ma vie aurait pris si j'avais dit oui. Je ne sais pas pourquoi c'est tellement plus facile aujourd'hui – peut-être, parce que je l'ai vraiment compris et que je n'ai plus tant de choses à perdre.

Et c'est le critique intérieur qui a dit non, ce fils du siècle des lumières, cet esprit progressif. Il me semble que la raison, en général, soit plus liée à la peur que le domaine des émotions. (C'est peut-être une remarque étrange pour des oreilles françaises.) Mais en tout cas, je suis convaincu que le critique intérieur, *ce critique par principe*, est mariée à la peur.

L'autre jour, j'étais invité dans une maison où il y avait plusieurs familles qui visitaient et beaucoup d'enfants. À un moment dans l'après-midi, les enfants décidaient qu'ils voulaient jouer et ils prenaient longtemps de décider à quoi ils voulaient jouer (c'étaient déjà de grands enfants de sept, huit, neuf ans). J'étais assis sur une chaise dans le jardin et j'avais grand plaisir de les observer.

Il y avait un garçon d'environ neuf ans qui disait non à toutes les propositions que les autres enfants faisaient. Parfois, il hésitait un peu, mais à la fin, il disait toujours non. Il lui-même ne proposait jamais rien.

C'était si triste. Je le comprenais si bien. Je voulais y aller, le prendre par la main et dire: « Vas-y, vas jouer avec eux, vous pouvez jouer n'importe quoi, ça n'a aucune importance, *si tu aimes jouer*, il y a toujours des choses à découvrir. Tu es en train de construire une prison pour toi-même, une prison qui peut tenir pour la vie...alors arrête, arrête, s'il te plait, ce n'est pas encore trop tard. »

Mais je me sentais impuissant. Il était trop vieux déjà, trop influencé par des adultes raisonnables. C'était si triste de voir qu'à la fin, tous les autres enfants jouaient et gueulaient et rigolaient et lui était tout seul. Il feuilletait dans un bouquin – et il faisait mine d'être profondément absorbé pas le texte le plus intéressant du monde.

Ca m'a vraiment brisé le cœur de le voir comme ça, je voyais sa vie à lui, je voyais ma vie à moi et je ne savais pas quoi faire. Je crois que je me sentais trop timide. Et je ne voulais pas être un de ces adultes qui disent, ah, pourquoi tu ne vas pas jouer avec les autres enfants, ne sois pas un trouble-fête, vas-y, vas-y, tu vas l'aimer, tu vas voir...J'ai détesté des adultes comme ça, quand j'avais 9 ans, des adultes qui essayaient de me remonter.

Bon. De toutes façons, je suis content que dans ce sens-là, je n'aie plus 9 ans. Même pas 13 ou 14. Peut-être 17 ... au moins.

Je voudrais le dire encore une fois: le critique intérieur n'est pas quelqu'un qui soit béni de courage. Il y a là toujours une ambiance générale de rouspéteur – plus ou moins caché selon la structure de caractère; vaut mieux avoir d'abord un peu de méfiance, un peu de suspicion, un peu de refus que de courir le risque de rencontrer quelque chose où l'on pourrait faire une gaffe. La prohibition de faire des erreurs est un aspect central dans la nature du critique – et est, bien sûr, largement patronnée par une société idolâtrant la perfection et le succès.

Les perfectionnistes sont souvent des grognards déguisés. Personne ne peut fonctionner sans fautes, sans parler de vivre sans fautes. Mais qu'est-ce qu'il y a comme pression et comme permanente rouspétance intérieure, lorsque

l'exigence est maintenue à cent pour cent et sans cesse! C'est une façon de terreur intérieure qui surgit, une pression massive et hostile de devoir faire toute chose correctement et l'intransigeance impitoyable lorsqu'il y a eu une erreur malgré tout.

Je crois que nous comprenons le symptôme du perfectionnisme d'une façon beaucoup trop étroite. En général, nous assumons que c'est un petit groupe spécial de déséquilibrés, ces perfectionnistes. Je pense plutôt qu'en comparaison, c'est un petit groupe de gens qui se permet de faire des erreurs. Lorsqu'on vit continuellement avec une telle structure mentale-émotionnelle - à son lieu de travail, en rencontrant des gens, jusqu'aux relations privées avec des amis et des partenaires - on perd, avec les années, le sentiment de l'inexorabilité d'une telle attitude. On se dit, ouf, je suis quand-même relativement accommodant.

Et au second plan se déroule— complètement pas touché par de tels pensées camouflantes – le programme inexorable de critique et de démolition intérieur: « Oh là là, je n'ai pas vraiment trouvé la bonne formulation...oh, j'aurais pu lui répondre plus sensitivement...oh, encore, j'ai fait ce visage stupide...oh, oh, j'aurais pu ouvrir la bouche plus tôt (ou: j'aurais dû la fermer)..., oh, je l'ai regardée d'une façon beaucoup trop collante...oh, j'ai une tête à faire peur aujourd'hui... oh, oh, avec une telle énergie je devrais me rendre à la maison de retraite... etc.. » Et ce ne sont que les petites observations quotidiennes qui sont encore gentilles.

Avec une petite astuce, vous pouvez noter (et non pas en réfléchissant) à quelle mesure le critique travaille en vous.

Faisons un peu de Gestalt Thérapie, si vous voulez. Si ce n'est pas trop difficile pour vous, pouvez-vous vous lever, s.v.p. et tourner vers votre chaise, vers vous-même sur votre chaise. Voyez-vous sur cette chaise, comment vous êtes assis, comment vous avez l'air, etc...Prenez un moment...Et maintenant, regardez vous-même, quand et comment vous êtes arrivé ici. Encore une fois, prenez un peu de temps... Maintenant dites quelque chose à vous-même (en ce qui concerne votre manière d'arriver). Une phrase. C'est tout.. .En général, il vaut toujours mieux le dire à haute voix, parce que vous voulez entendre votre voix. Quand-même, si c'est trop embarrassant ici, dites-le à haute voix intérieure, si vous voulez....Et maintenant écoutez à vous-mêmes, remarquez comment vous parlez à vous....Bon, retournez sur votre chaise, s.v.p., asseyez-vous, allez à l'intérieur et sentez comment cette voix, ce commentaire arrive chez vous: est-ce qu'il vous remonte ou est-ce qu'il crée en vous le sentiment qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec vous? (.....)

Il y a plusieurs déguisements pseudo-gentils, avec lesquels le critique aime apparaître. Dans des cas vraiment rudes, il se présente sans prendre de gants - alors: oh là là ...c'était absolument pitoyable, comme tu as rasé les murs..... Et ce visage pétrifié, incroyable... Quelque chose comme ça. - Mais souvent, il préfère se montrer en tant que soucieux pasteur des âmes, donne des petits conseils pour la route, comme: ressaisis-toi quand-même un p'tit peu, pour

que tout le monde ne voie pas dans quel état tu es... Ou: Souris!!!! Souris quand même, personne ne veut savoir ton vrai état émotionnel...!

Cette direction de conscience *en apparence encourageante* ne diffère dans son effet pas du tout du reproche dur; vous remarquez ça clairement, lorsque vous revenez à votre place et sentez comment le commentaire arrive chez vous.

Je voudrais oser la proposition radicale suivante: il n'y a peut-être qu'une seule forme où vous pouvez être sûr que le critique est absent. C'est si vous sentez physiquement une petite chaleur autour du cœur lorsque vous êtes en face de vous-même.

Un aspect particulièrement désagréable du critique est sa ténacité. Il insiste, insiste, insiste.

L'autre jour, une femme – une de mes clientes perfectionnistes outre mesure - venait en thérapie et me racontait qu'elle avait été à une fête et qu'elle disait quelque chose à un des autres invités que l'autre devait comprendre comme une badinerie rigolo, mais qui sortait (elle disait) comme une histoire de mauvais goût.

Non pas seulement pendant toute la fête, mais aussi pendant toute la nuit et même le jour suivant, elle se faisait des reproches. Elle décidait ensuite, après beaucoup d'hésitation et d'inquiétude, à téléphoner à cet homme et lui demander pardon « pour la situation ».

L'homme ne pouvait même pas se rappeler. Ca, elle ne l'aimait pas non plus, elle commençait (à l'intérieur) à chipoter sur l'attitude de cet homme qui – apparemment – n'avait même pas eu la courtoisie de l'écouter et comment c'était agaçant. Mais finalement elle arrivait à la conclusion qu'il n'avait pas écouté parce qu'elle avait été si peu intéressante et justement pas rigolo du tout et qu'elle n'avait que ce qu'elle méritait etc.

Je lui disais que la bonne chose dans l'histoire était qu'elle commençait à remarquer et que ça apportait au moins une certaine perturbation dans le programme de perfection. Avant, ça s'était déroulé impeccablement pendant des années et des décennies, mais toute la torture apparaissait tout naturelle. On en souffrait, mais on n'était pas surpris.

Une personne gentille invite elle-même et les autres à faire des fautes. Les fautes, c'est un endroit où il y a du mouvement, où finalement et Dieu merci tout le programme de stress commence à s'embrouiller, où de nouveaux chemins peuvent s'ouvrir, où la créativité peut se redécouvrir. Et dans une atmosphère, où les fautes sont permises, il y a la possibilité de liberté, de joie, de décontraction.

Quand vous pensez à vos amis et à vos proches parents, il se forment sans difficulté deux groupes (complètement indépendant du quotient intellectuel, du statut social, et même de la maturité spirituelle): ceux qui saluent les fautes et ceux qui s'acharnent contre. Et notez dans quels alentours vous vous sentez mieux.

Ca ne veut pas dire que les fautes sont chouettes ou qu'elles ne peuvent pas faire des douleurs. Ca veut seulement dire que je ne dois pas avoir peur des douleurs.

Nous vivons dans une époque où le parfait, le sans-faute, est devenu la barre, l'échelle pour tous les domaines de la vie, et cela avec une évidence

largement inconsciente.

L'exigence que moi, les choses, et les autres doivent être parfaits ouvre un cercle vicieux. Quand la barre est placée si hautement, le critique a parfois un job de 24 heures et travaille infatigablement (apparemment pour mon mieux) à ruiner l'amour-propre.

Il y a sans doute quelques favoris de la fortune dont l'esprit est ensoleillé pour la plupart du temps. Mais si vous n'appartenez pas (comme moi, par exemple) à ce petit groupe spécial, il est certainement vrai pour vous (et pour moi) que « être d'accord avec la vie » représente une beaucoup plus grande provocation pour nous que la faculté d'être critique.

Je voudrais dire, quand-même, que l'abîme, la différence, entre quelqu'un qui est d'accord de la vie et un suiveur, une personne servile, est beaucoup plus grande qu'entre celui qui est d'accord et le critique. Un Nazi dit oui au Führer parce qu'il dit non à lui-même et au monde. Pour dire oui à la vie il faut vraiment être reposé dans sa force, dans le 2ième chakra, dans la puissance du ventre. -

Je vous invite à une petite rêverie. Si vous voulez fermer vos yeux pour 2, 3 minutes et vous reposer... Laissez toute la tension dans votre corps descendre, descendre et s'amasser dans le centre de votre abdomen... Et maintenant, pensez à quelque chose dans votre vie, une situation ou un évènement, une personne, un groupe, que vous refusez, n'aimez pas du tout, où vous n'êtes pas d'accord...Pensez-y et ressentez dans votre corps et dans vos émotions ce que cela déclenche en vous, cette guerre avec la situation ou la personne...Bon. Maintenant je voudrais vous demander: Dans le cadre des choses, est-ce qu'il y a pour vous une possibilité d'être profondément d'accord avec le fait que cette situation ou personne soit dans votre vie – et en même temps peut-être ne pas consentir à ce que la personne fait, dit, sent, ou ne pas consentir au contenu de la situation?...Prenez un moment... Si c'est un peu possible, pouvez- vous sentir la différence que ça fait en vous? Qu'est-ce qui se passe en vous, quand – malgré toutes vos émotions et pensées opposantes – vous êtes d'accord?

Je ne sais pas comment le dire encore plus simplement...Etre d'accord – être d'abord d'accord et puis aller voir et non pas être d'abord contre et puis penser...c'est peut-être une des choses les plus importantes qui font toute la différence entre la joie de vivre et la dépression. Nous critiquons sans cesse les choses les plus banales et croyons de devenir comme ça de meilleurs hommes ou d'améliorer le monde. Le fait c'est qu'avec cela nous nous rendons de plus en plus faibles. Car nous ne sommes pas parfaits, pas moi et pas toi et pas toi et pas toi. Mais si nous pensons que nous devrions l'être, nous activons chaque jour la guerre en nous. Ou la guerre entre toi et moi. Je trouve que tu devrais sourire davantage et tu ne le fais pas, donc je suis vexé. Je trouve que moi, je devrais sourire davantage, mais je suis vexé et le fait que je devrais sourire me rends encore plus vexé, donc, je ne souris pas.

Ca sonne assez idiot, et maintenant que je suis arrivé dans le dernier quart

de ma vie, je comprends – finalement – que 90% des observations du critique sont idiotes. Et peut-être pas en première ligne à cause de la chose elle-même, mais parce que c'est un *faiseur de guerre* et quelqu'un qui a constamment en vue ce qui *n'est pas correct* avec moi. Il ne me dit jamais ce qu'il y a de merveilleux dans moi et pourquoi il me trouve « embrassable » comme nous disons en allemand.

Nous avons tellement peur de devenir narcissique - de devenir vaniteux, arrogant, mégalomane. Et la chose tragique, c'est que nous allons exactement devenir comme ça et que nous allons apparaître comme ça aux autres autant qu'il y a ce monsieur le critique qui habite dans une de nos chambres. Il y a donc l'un dans nous qui fait un essai de prendre partie pour lui-même et de s'apprécier - et en même temps le critique demande si on est devenu fou et débridé. Ca donne une *mauvaise mélange*. De telles mauvaises mélanges – mon cœur dit oui à moi, le critique dit non - il y en a beaucoup dans nos vies, et c'est leur ambiguïté, leur manque de clarté, leur ambivalence qui sont cause, je crois, de la plupart de nos souffrances que nous créons pour nous-mêmes.

Je suppose que la grande majorité d'entre vous souhaitent que la guerre sur terre finisse.

Je voudrais donc vous demander d'y faire une contribution. Nelson Mandela a dit que nous ne pouvons plus espérer que les nations et les sociétés des nations le fassent (créer la paix), mais que chacun doit commencer avec lui ou elle-même. Et nous pouvons seulement créer la paix, dit-il, en confrontant en nous ce dont nous avons la plus grande peur. Et c'est quoi? La plus grande peur, dit-il, n'est pas d'échouer, mais de briller dans toute notre splendeur. Allons-y alors.

S'il vous plaît, si vous voulez, adressez-vous à votre voisin ou voisine et parlez d'une façon (possiblement non-ambigüe) d'un aspect de vous ou d'un événement de votre vie où vous avez été tout simplement merveilleux ou où vous avez fait quelque chose de merveilleux. Tout court. Une, deux phrases.

Peut-être vous pouvez préparer un canard à l'orange délicieux ou que vous avez aidé des enfants de la rue, n'importe, mais il faut que ce soit quelque chose où vous éprouvez - quand le critique se tait – une grande joie de vous-mêmes.

Si vous avez du mal avec ça, soyez prudents et gentils avec vos arguments. Le critique a des problèmes à céder la régie, mais il aime aussi cacher son jeu. Il préfère dire dans ce cas « , c'est du Kitsch, des exercices comme ça, c'est ridicule » plutôt que d'abdiquer son gouvernement. Bon. Faites votre contribution à la paix du monde, s.v.p.

Après avoir fait ça, vous pouvez peut-être sentir le soulagement (potentiel?) et la vibration vitale (potentielle?) qui sont là lorsque le critique se tait. La querelle éternelle se termine, le dispute infini entre « d'un côté et de l'autre côté » s'arrête. Pour un moment, il y a du silence, du calme. C'est le contraire de la guerre, c'est la paix, la vie pure. En thérapie, je pense que lorsque la querelle intérieure s'arrête, un grand pas est fait, la vie a la chance de se modifier.

Au début, j'ai demandé s'il y a quelque chose en nous que nous devrions abolir, seulement *abolir*. Devrions-nous abolir le critique? Je crois que nous ne réussirions pas. Il essaierait encore plus fortement de se faire écouter. Mais je crois qu'il serait bien de le surpasser, de devenir plus grand, plus large, plus gentil que lui lui-même peut l'imaginer.

Et bien sûr, il y a un côté utile et fertile dans le critique. Une société démocratique ne serait pas concevable sans lui. Mais même dans des domaines où il est sans doute nécessaire, on pourrait demander quelles qualités un bon critique devrait avoir. J'imagine d'abord quelqu'un qui a la distance éveillée à ce qui se passe. Quelqu'un qui veut surtout contribuer, améliorer, supporter. Qui donne beaucoup d'espace pour expérimenter. Qui fait tout pour créer des états par lesquels tous les participants se sentent portés, encouragés et challengés -même s'il représente l'autre côté. En bref, c'est quelqu'un qui dit non à un aspect et dit oui à l'ensemble.

Celui que j'ai présenté aujourd'hui, c'est un conservateur étriqué et craintif, un conservateur du vieux système, qui arrive certainement avec la bonne intention de me protéger contre une vie que je, peut-être, ne pourrais pas gérer, mais ça, c'est au fond, comme je disais tout à l'heure, une attitude qui dit non à la vie. Elle assure que je mets pied seulement à des terrains connus, que rien ne me provoque que je ne pourrais apparemment pas maîtriser. Dans une telle atmosphère tout est étroit, étriqué et peu généreux. Si on voulait le dire d'une façon un peu méchante, on pourrait dire que le critique est un vieux-jeu, un ringard, un petit bourgeois.

C'est vraiment la chose la plus extraordinaire peut-être pour emporter à la maison: ce critique dont je parle se montre si souvent comme révolutionnaire, comme progressif, mais son intention est toujours de conserver l'habituel et le vieux connu. Quand j'ai fait une bêtise - si je me regarde avec les yeux du critique, tout ce que je fais est me taper sur la tête et voilà, c'est ça, j'ai été stupide. Rien n'en résulte. - Quand je me regarde avec des yeux gentils, une porte s'ouvre, je découvre toute une histoire derrière la porte et il y a donc suffisamment de matériel pour envisager de nouveaux chemins peut-être.

Si la guerre doit finir, il nous faut le contraire d'étroitesse: un paysage intérieure qui ouvre de plus en plus d'espaces vastes pour notre propre grandeur et immensité, un paysage où il y a beaucoup de lumière et un vent rafraîchissant de temps en temps.