

Construction de l'ego

Joan Murray-Jobsis, Ph.D.

Chapel Hill, Caroline du Nord

MESSAGES GÉNÉRAUX

Et il commence à être plus facile d'imaginer voyager dans le temps et l'espace pendant la transe, de commencer à nous explorer et nous comprendre plus complètement. Et dans cette compréhension, une acceptation de soi, en venant à connaître et à comprendre et à accepter nos forces et nos limites. En venant à entrer en contact avec nos forces et notre sentiment de pouvoir, sans excuses ni peurs, sans s'inquiéter de savoir si nos points forts plaisent ou déplaisent aux autres. Et nous reconnaître à nous-mêmes le droit de parvenir à notre propre moi personnel le meilleur. Et en même temps reconnaître notre besoin d'accepter nos limites. Apprendre à faire la part entre les limites qui peuvent être changées grâce au développement et à l'apprentissage, et celles qui sont peut-être un aspect inévitable de l'existence humaine. Et en venant à une acceptation de nos moi totaux, avec nos forces et nos limites. En sachant que nous avons le droit et l'obligation d'être notre meilleur moi. Mais en sachant aussi que personne ne devrait nous demander d'être ou de faire plus que notre meilleur moi.

DÉVELOPPER LA MAÎTRISE

Et peut-être commencer à explorer et à développer les possibilités de compétence et de maîtrise qui nous sont accessibles, en continuant à explorer nos limites et à développer nos compétences et notre maîtrise. Et peut-être qu'en remontant dans le temps vers des expériences passées, en remontant vers certaines époques précoces de l'enfance ou même de la petite enfance, vers certaines de nos plus anciennes tentatives de croissance et de maîtrise.

APPRENDRE À MARCHER À QUATRE PATTES ET DEBOUT. Peut-être se souvenir de certains des premiers mois de l'existence et les revivre, au moment de commencer à marcher à quatre pattes. Marcher à quatre pattes sur le sol. Et sentir l'excitation et l'émerveillement de décoller le corps du sol et de commencer à bouger. Et sentir la force et la puissance et la maîtrise de finalement commencer à

pouvoir bouger, et pas de devoir simplement rester couché là en attendant que quelqu'un vienne. Mais être capable de bouger, de se déplacer physiquement, de commencer à être capable d'explorer les choses. Et peut-être voir les dessins sous les doigts alors que les mains bougent sur le sol quand vous marchez à quatre pattes, les dessins du tapis ou du sol.

Et ressentir l'excitation, le défi, la maîtrise d'être capable de se déplacer pour la première fois. Et ensuite, peut-être, arriver à une chaise ou une table et se dresser debout et tenir debout pour la toute première fois sur nos deux pieds. Et ressentir une fois encore ce sentiment de maîtrise et d'excitation, de lutte et de réussite. Et ensuite, plus tard encore, faire ce tout premier pas, et vaciller, et tomber, mais se lever à nouveau, et faire un autre premier pas, et tomber. Et tellement de pas et tellement de chutes et d'échecs. Mais en trouvant toujours à l'intérieur de nous-mêmes la force, la détermination, pour persévérer, pour supporter toutes ces chutes et ces coups et ces échecs. Et toujours se relever à nouveau et essayer encore. Et depuis ces premiers pas vacillants nous avons appris finalement à marcher, et à sautiller, et à courir et à bondir, et après un certain temps nous n'avons guère besoin de réfléchir à tout ça.

Et dans ces premiers mois de l'existence, nous étions encore libres, pas encore courbés sous le poids des peurs de l'échec et de l'humiliation qui sont venues plus tard. Et d'une manière ou d'une autre, en tant que jeunes enfants, nous savions par instinct que la lutte et l'échec font naturellement partie de la vie et du développement. Et nous savions que ce n'est pas d'éviter les échecs qui mène à la compétence et au développement, mais c'est plutôt d'apprendre de nos échecs, et avoir de la persévérance et la volonté de prendre des risques qui nous permet de grandir et de réussir. Et tout comme l'enfant a appris à marcher d'un pas de plus en plus régulier, nous pouvons aussi, en tant qu'adultes, apprendre à marcher dans la vie de manière de plus en plus régulière, avec moins de peur de nos faux pas et de nos revers. Et nous pouvons aussi en tant qu'adultes développer notre capacité à persévérer malgré les échecs et accroître notre aptitude à prendre des risques. Et de bien des manières, nous pouvons redécouvrir notre aptitude à la croissance, à la persévérance, à la prise de risques, en nous permettant de bouger plus librement et positivement vers plus de compétence, de maîtrise, de croissance et de développement.