

Première Partie : Comprendre Nos Relations

Chapitre 7 : La Relation avec les Caractéristiques Personnelles

*Au lieu d'imaginer que nous pouvons changer, que nous
pouvons être quelqu'un d'autre, il nous faut prendre en
compte notre possibilité réelle, qui est celle de nous
développer.*

Quelques-unes de nos caractéristiques nous sont inhérentes, d'autres sont acquises. Ensembles elles façonnent notre manière d'être et la façon avec laquelle nous nous exprimons. Du fait que les caractéristiques sont individuelles et qu'elles varient d'une personne à l'autre, nous nous référerons à elles en tant que « caractéristiques personnelles ».

De même que nous possédons tous un corps qui nous permet de nous identifier physiquement, nous avons tous un ensemble de caractéristiques qui nous distinguent en tant que personne. Ces caractéristiques révèlent le tempérament et le caractère d'une personne et la façon qu'elle a de s'exprimer et de se comporter dans la vie.

Il n'existe rien qui s'apparente à un ensemble de caractéristiques parfaites, même s'il y a un certain consensus sur ce qui pourrait être considéré comme des caractéristiques souhaitables. Presque toujours, lorsque nous pensons à nos caractéristiques, nous identifions celles que nous considérons mauvaises et celles que nous croyons bonnes en fonction de ce que nous voulons obtenir grâce à elles. En outre, nous disons habituellement qu'une personne est bonne ou mauvaise selon la façon dont ses caractéristiques personnelles affectent sa relation avec nous ou avec d'autres personnes. Mais cette façon d'évaluer les caractéristiques personnelles conduit bien souvent à des contradictions.

Il se pourrait que quelqu'un croie qu'il possède des caractéristiques très bonnes alors que ceux qui l'entourent ne les considèrent absolument pas comme telles. Par exemple, quelqu'un pourrait se sentir très satisfait de sa personnalité compulsive parce qu'elle lui permet d'obtenir ce qu'il veut des autres. Mais nous pouvons être sûrs que ceux qui l'entourent ne se sentent pas satisfaits de la façon qu'il a de les traiter.

Il se pourrait qu'une personne soit très travailleuse et qu'elle croie que telle est sa meilleure caractéristique. Mais sa capacité de travail pourrait affecter négativement sa relation avec ceux qui ne peuvent suivre son rythme. Elle pourrait même aller jusqu'à se comparer continuellement à d'autres et les critiquer de ne pas être capables de travailler de la même manière. De plus, cette caractéristique -qui pourrait être un avantage dans un bureau ou dans un commerce- peut l'empêcher d'apprécier d'autres aspects de la vie, comme être avec les siens, profiter de la nature, partager des moments avec des amis.

Il est nécessaire que nous connaissions nos caractéristiques personnelles parce qu'elles sont souvent à l'origine de nombre de problèmes qui nous affligent tout en étant le moyen par lequel nous exprimons notre façon de travailler, d'entrer en relation avec les autres et de nous développer.

Alors, comment établir une relation avec nos caractéristiques ?

Vu que nous n'avons pas que de bonnes caractéristiques, bien souvent nous ne sommes pas satisfaits de nous-mêmes. Et comme il nous est très difficile de changer ces caractéristiques ou même de les contrôler, nous pouvons nous décourager et croire que, malgré tous nos efforts, nous ne pourrions pas nous libérer des limitations qu'elles nous imposent.

Cependant, nous pouvons établir une relation productive avec nos caractéristiques personnelles si nous ne nous identifions pas à elles.

De même que nous ne croyons pas être nos yeux, notre nez ou nos mains, de la même façon, il est nécessaire que nous ne nous identifions pas à d'autres de nos caractéristiques personnelles qui n'expriment que notre manière d'agir et de réagir, aspects superficiels de nous-mêmes. Pour cela souvenons-nous que nos caractéristiques sont des instruments qui nous permettent de nous exprimer. De cette façon nous gardons claire à l'esprit la distinction entre ce que nous sommes et les caractéristiques que nous acquérons.

Lorsque nous comprenons la nature de nos caractéristiques personnelles nous sommes en mesure de créer une distance entre elles et nous. Nous nous rendons compte que nous ne « sommes » pas nos caractéristiques. Nous pouvons alors les observer et même en disposer délibérément pour notre profit et notre bonheur.

Lorsque je garde une certaine distance face à mes caractéristiques, je peux les utiliser de façon délibérée et, ce qui est plus important, je peux les améliorer. Mais si je m'identifie à mes caractéristiques, je ne peux ni les connaître ni travailler sur elles.

Par exemple, si nous sommes très émotifs et que nous nous identifions à cette caractéristique, nous avons tendance à penser que nos émotions expriment réellement nos véritables sentiments. En réalité, ces mêmes émotions troublent notre discernement. Vu que nous nous identifions à tout ce que nous ressentons, nous ne pouvons pas distinguer à quel point nous sommes esclaves de nos états émotionnels. D'un autre côté, si nous sommes

capables de maintenir une certaine distance concernant notre manière de réagir émotionnellement, nous pouvons découvrir une source de sentiments plus profonde. Nous pouvons mieux travailler avec l'énergie de nos émotions et il est plus probable que nous atteignions l'état intérieur plus serein et harmonieux qui se cache derrière nos fluctuations émotionnelles. De plus, comme cette distance nous permet de reconnaître l'influence de nos caractéristiques émotionnelles sur notre manière de penser et d'entrer en relation avec les autres, nous apprenons à exercer notre capacité de jugement de façon plus efficace et nous pouvons mieux entrer en relation avec les autres.

Lorsque nous nous identifions à nos caractéristiques, du fait que certaines d'entre elles ne nous plaisent pas, nous rêvons d'être différents, de changer. Malheureusement ce désir seul ne nous mène pas loin. C'est une belle chose que d'avoir le désir de changer, d'être meilleur. Mais il est nécessaire de bien le canaliser pour qu'il conduise à une réalisation véritable et non au rejet de soi-même.

Au lieu d'imaginer que nous pouvons changer, que nous pouvons être quelqu'un d'« autre » (qui n'est généralement rien de plus qu'une façon de réagir contre certaines de nos caractéristiques), il nous faut prendre en compte notre possibilité réelle, qui est celle de nous développer. En d'autres termes, au lieu de nous abandonner au jeu d'imaginer comment nous aimerions être, nous devons nous consacrer à la tâche concrète de notre propre développement ; nous devons commencer par connaître nos caractéristiques et travailler sur elles.

De ce fait, notre relation avec les caractéristiques personnelles doit être une relation de connaissance et de travail.

Premièrement, nous avons besoin de savoir quelles sont nos caractéristiques et comment elles s'expriment, de découvrir lesquelles sont utiles et lesquelles produisent un effet nocif sur notre développement. Ensuite nous devons commencer à travailler de façon systématique sur elles.

De prime abord non seulement il nous semble facile de reconnaître nos propres caractéristiques mais, en réalité, nous croyons, en outre, les connaître déjà. Il est vrai que nous en connaissons quelques-unes, mais en général nous ne reconnaissons pas celles qui nous posent problèmes.

Reprenons l'exemple précédent : un gros travailleur pourrait penser qu'il ne s'entend pas bien avec ses collègues parce qu'ils sont paresseux et qu'il travaille beaucoup plus dur qu'eux. Mais la véritable raison de ses difficultés de relation avec eux pourrait bien être son intolérance. Une personne intolérante reconnaît rarement la portée de son étroitesse de vue. Il est improbable qu'une telle personne améliore sa relation avec les autres ; elle pensera toujours que ce sont les autres qui sont responsables de ses problèmes de relation. Ce n'est que si elle reconnaissait son intolérance qu'elle aurait la possibilité de se développer.

Si nous sommes très émotifs, il est possible que nous ne reconnaissions pas cette caractéristique et que, en revanche, nous nous croyions sensibles. Par conséquent, en constatant qu'une circonstance donnée produit en nous une vague d'émotivité sans éveiller la même réaction chez ceux qui nous entourent, nous pouvons penser qu'ils sont insensibles et les juger de telle façon que notre relation avec eux en pâtisse.

Ou encore il pourrait arriver que nous nous considérions très sympathiques, chaleureux et amicaux et que nous ayons besoin que les autres nous accordent beaucoup d'attention et nous manifestent de grandes marques d'affection. S'ils ne répondent pas à nos attentes, nous pensons alors que nous leur sommes indifférents. Peut-être qu'il n'en est rien. Peut-être qu'en vérité nous ne sommes ni si chaleureux et ni si amicaux que nous l'imaginons, puisque, de fait, nous sommes assez égoïstes et que nous évaluons les autres selon le traitement qu'ils nous réservent. Ceci, bien entendu, nous empêche d'entrer en relation avec eux de façon harmonieuse et, comme nous n'identifions pas notre caractéristique, nous ne pouvons pas l'améliorer quand bien même nous le voudrions.

Peut-être qu'il nous plaît de penser que nous sommes très spirituels et que c'est la raison pour laquelle nous ne nous préoccupons pas de questions matérielles. Nous pourrions même penser que telle est notre meilleure caractéristique. La vérité pourrait bien être que nous sommes paresseux et que nous ne voulons pas faire l'effort nécessaire d'ordonner notre vie et de mettre nos choses en ordre.

Les caractéristiques auxquelles nous nous identifions le plus sont celles qu'il nous est le plus difficile de voir. Ce sont celles aussi que, justement, nous devons reconnaître et travailler.

Comment pouvons-nous apprendre à voir et à utiliser nos caractéristiques personnelles ? Il n'y a qu'une seule façon : cesser d'être sur la défensive. Lorsque l'on nous signale des caractéristiques que nous sommes contents d'avoir, nous nous sentons plein d'entrain. Mais si quelqu'un nous dit que nous avons une caractéristique qui ne nous plaît pas, nous ne l'admettons pas, nous réagissons, nous nous sentons blessés. Nous pourrions même nous comporter de façon négative avec celui qui nous la signale. Nous avons une tendance très marquée à être sur la défensive, ce qui met en évidence notre immaturité spirituelle. Si nous ne transcendons pas cette attitude nous ne pouvons développer nos possibilités intérieures. Nous devrions ressentir une authentique gratitude lorsque des personnes ou des circonstances nous aident à voir plus clairement dans notre intérieur, puisque nous pouvons ainsi découvrir des caractéristiques que jusqu'alors nous ne voulions pas reconnaître en nous-mêmes.

Nous ne pouvons pas travailler spirituellement si nous nous mentons sur nos caractéristiques, tout particulièrement sur celles que nous devons améliorer. Nous nous souvenons de la fois où par hasard nous avons entendu une personne dire à une autre :

« - Il semblerait que tu sois un peu sur la défensive.

- Moi ? Sur la défensive ? C'est impossible. »

Cette anecdote peut nous faire sourire, mais nous pourrions nous poser la question de savoir comment nous réagirions si quelqu'un nous disait la même chose.

Reconnaître nos propres caractéristiques, sans réagir, est fondamental pour nous développer spirituellement.

Il est naturel que nous soyons contents des caractéristiques que nous considérons positives et tristes de celles qui ne nous plaisent pas. Cependant, si nous réagissons avec plaisir ou déplaisir nous ne pouvons pas travailler sur nous-mêmes. Il est nécessaire de rester vigilants afin de ne pas être sur la défensive. Nous devons également ne pas critiquer les caractéristiques des autres, parce que cette critique nous aveugle sur les nôtres.

Nous possédons tous des caractéristiques qui peuvent nous faire du mal et aussi quelques-unes qui peuvent faire du mal aux autres. La première chose que nous remarquons chez une personne ce sont les caractéristiques qui nous attirent et celles qui nous déplaisent. De la même façon, cette personne aussi ne voit en nous que ces deux mêmes pôles d'attraction et de rejet. Ainsi, lorsque nous essayons d'améliorer notre relation avec elle, nous nous contentons de lui demander de changer les caractéristiques qui nous dérangent. Mais lorsqu'elle nous demande la même chose, nous pensons qu'elle ne nous comprend pas. Il est très difficile d'obtenir une bonne relation de cette façon ; en règle générale il s'établit une confrontation.

De la même façon que cela nous aide de ne pas nous identifier à nos caractéristiques, il est très bénéfique de ne pas identifier les autres aux leurs. Une personne peut avoir des qualités extraordinaires et, cependant, nous ne les voyons pas parce certaines de ses caractéristiques nous dérangent. Par ailleurs, une autre personne peut nous attirer de par ses caractéristiques personnelles et, cependant, nous pouvons ne pas partager ses valeurs ou ses aspirations.

A l'adolescence il est courant que nous nous sentions attirés ou que nous rejetions quelqu'un pour des raisons superficielles. Ensuite, au fur et à

mesure que nous gagnons en maturité, nous découvrons une autre façon d'utiliser notre discernement au sujet des caractéristiques des autres, basée sur la compréhension et la tolérance.

Dans la plupart des cas où nous nous sentons blessés ou dérangés par d'autres, c'est parce que nous ne savons pas établir des relations avec eux à un niveau plus profond que celui de leurs caractéristiques personnelles. Prenons l'exemple suivant : le comportement turbulent de mon fils me dérange moins que celui du fils de mon voisin. Il en est ainsi parce que ma relation avec mon fils va au-delà de ses caractéristiques personnelles.

Afin de spiritualiser le niveau où nous établissons des relations, commençons par accepter chacun avec toutes ses caractéristiques et par comprendre sa manière de s'exprimer. Mais la tolérance n'est pas suffisante. Notre relation s'améliore lorsqu'elle se base sur l'acceptation, la compréhension et l'amour.

Accepter les autres c'est reconnaître également la rétro alimentation que nous recevons d'eux. Il n'est pas rare que nous-mêmes les blessions, en général sans le reconnaître et en négligeant les indices que nous recevons lorsqu'une telle chose se produit.

Lorsque nous acceptons une personne, nous l'acceptons en tenant compte de ses circonstances et de son histoire. Nous ne savons jamais dans quelle mesure les événements qui se sont produits dans sa vie influent sur sa relation avec nous, ou l'effet que son histoire personnelle a sur notre relation. Surtout, nous devons comprendre que nous-mêmes nous influons dans une large mesure de façon importante sur la relation, et que beaucoup des caractéristiques qui nous dérangent en elle sont en réalité le résultat de notre manière de nous voir nous-mêmes et de la façon qu'a cette personne de répondre à nos propres caractéristiques.

Lorsque la relation avec les autres nous irrite, nous devons découvrir l'origine de nos réactions, parce que c'est en nous-mêmes que nous devons travailler afin de pouvoir nous développer.

Toutes les relations contiennent un certain degré de douleur. Lorsque nous acceptons la douleur qui est toujours présente dans la vie, il nous est plus facile de ne rien exiger des autres, mais plutôt d'exiger de nous-mêmes un niveau d'acceptation et de compréhension qui fasse que nos relations soient plus harmonieuses et spirituelles.

Nous travaillons sur nos caractéristiques personnelles à trois niveaux : celui de l'éducation aux bonnes manières, le niveau psychologique et le spirituel.

Le travail sur l'éducation aux bonnes manières développe la capacité de nous contrôler extérieurement et d'adopter des habitudes de conduite positives. La conduite nous donne les critères sur lesquels se développe tout type de relation et détermine les caractéristiques objectives de la relation.

Cette éducation implique l'acquisition d'un niveau de contrôle sur nos propres caractéristiques en les canalisant au moyen d'habitudes de collaboration, de travail et de communication, de telle façon qu'elles favorisent des conditions de vie harmonieuses et le développement de nos possibilités.

Le second niveau de travail est le niveau psychologique. Etre capable d'établir des relations au niveau qui est celui de l'éducation aux bonnes manières est une grande conquête. Cependant, notre relation serait superficielle si elle se basait seulement sur les bonnes manières. Travailler au niveau psychologique nous aide à comprendre tant nous-mêmes que les autres et nous ouvre à la compréhension pour aimer ainsi de façon plus expansive.

Mais pour que ce travail au niveau psychologique produise une véritable transformation en nous-mêmes, nous devons travailler au niveau spirituel.

Nos caractéristiques personnelles sont les canaux par lesquels s'écoule notre énergie. Nous disons qu'une caractéristique est bonne lorsqu'elle canalise l'énergie de façon à ce qu'elle produise le résultat escompté et qu'une

caractéristique est contre productive lorsque son résultat est contraire au but recherché.

C'est pourquoi, au moment d'évaluer les caractéristiques, il est nécessaire d'avoir un point de référence : où voulons-nous que ces caractéristiques nous conduisent ? Si nous n'avons pas un idéal, il manque un sens à notre travail intérieur.

De plus, sans cet idéal nous ne savons pas comment canaliser l'énergie que nous réservons lorsque nous contrôlons certaines de nos caractéristiques. Si nous ne la transmutons pas, cette énergie se retourne contre nous et contre les autres.

Lorsque nous contrôlons une impulsion indésirable -la colère, par exemple- cette énergie persiste en nous. Si nous ne la canalisons pas d'une meilleure façon, elle croît jusqu'à ce que nous ne puissions plus la contrôler et elle déborde alors d'une façon imprévisible et entraîne des dégâts. En d'autres termes, si nous déchargeons notre énergie nous faisons du mal à d'autres ; si nous la réprimons nous nous faisons du mal à nous-mêmes. Que pouvons-nous faire ? Nous pouvons l'orienter de telle façon que la force de nos impulsions soit transmutée en une expansion de notre état de conscience et en une meilleure façon d'établir des relations et de nous aimer les uns les autres.

En définitive, tout le travail spirituel se résume dans le sage usage de l'énergie. Le développement spirituel ne se produit pas gratuitement ; il est le fruit de la transmutation de notre énergie.

Au niveau spirituel, nous travaillons également sur la notion d'être. En nous aidant à transcender l'identification à nos caractéristiques, le travail spirituel nous amène à découvrir qui nous sommes réellement.

Lorsque nous considérons nos caractéristiques, nous avons l'habitude de dire « je suis comme ça », comme si cette situation était définitive. Ceci nous induit à penser que nous nous connaissons déjà, que nous savons qui nous sommes. Lorsque nous faisons l'effort de ne pas nous identifier à nos

caractéristiques, nous comprenons que ce que nous manifestons ne révèle pas toujours notre être. Nous comprenons également qu'au lieu de vouloir changer ce que nous sommes, nous devons découvrir qui nous sommes et travailler sur la façon que nous avons de nous manifester. En comprenant ceci chez nous, nous le comprenons aussi chez les autres.

Lorsque nous établissons une distance entre nous-mêmes et nos caractéristiques, nous les transformons en instruments dont nous avons besoin pour nous exprimer et nous développer.

Si nous ne sommes pas mus par un idéal spirituel, il est très peu probable que nous persévérions dans notre travail sur nos caractéristiques. A un moment donné notre enthousiasme nous pousse à faire des efforts, mais lorsque l'enthousiasme s'épuisera nous n'aurons plus de raison de continuer à fournir ces efforts. Quelle sorte de vie recherchons-nous ? Quel est l'objectif de notre vie ? Notre réponse claire à ces questions est l'unique fondement sur lequel nous pouvons nous baser. Le type d'objectif que nous choisissons détermine aussi le niveau de notre développement.

Si ce que nous cherchons est le bien être matériel, il est possible que nous n'ayons pas besoin de travailler au-delà du niveau de l'éducation aux bonnes manières. Si nous voulons aussi que notre relation avec les autres soit plus profonde que les interactions superficielles habituelles, nous avons besoin de travailler également au niveau psychologique.

Si nous aspirons à une paix et un bonheur véritables, nous devons comprendre que nous avons besoin d'avoir la motivation de l'idéal spirituel.

Nous voulons tous la paix et le bonheur. Qui ne les désire pas ? Mais nous ne comprenons pas tous qu'avoir paix et bonheur ne consiste pas à sans cesse se faire plaisir et à ne jamais souffrir. Au lieu de visualiser le bonheur comme le pôle opposé du travail et de la souffrance, nous devons découvrir comment trouver paix et bonheur dans cette vie même, puisque nous ne pouvons pas éviter la vie telle qu'elle est.

Les modèles de réalisation que nous connaissons, qui incluent tous ceux qui nous ont fourni les progrès matériels dont nous profitons ainsi que tous ceux qui nous ont montré la réalisation spirituelle que nous pourrions atteindre, nous démontrent que ces réalisations se basent sur l'effort et le renoncement. Ces personnes non seulement nous montrent l'idéal de paix et de réalisation, mais aussi le chemin pour le réaliser.

Notre désir de transformation et de réalisation doit se baser sur le renoncement à l'ensemble de caractéristiques, d'habitudes mentales et émotionnelles, auxquelles nous nous identifions et avec lesquelles nous nous manifestons. De cette façon nous pourrions trouver la paix et le bonheur auxquels nous aspirons.