

Est-ce que tu me veux dans ta vie ?

— Tim Jackins
Seattle (USA)

Nous fonctionnons encore à un niveau de séparation important. Je pense que nous devons travailler cette séparation dans la Co-écoute. La plupart d'entre nous ont l'habitude de ressentir cette séparation et d'avoir une mauvaise opinion d'eux-mêmes. Vous savez bien comment vous vous voyez vous-mêmes, et ce n'est probablement pas entourés d'un tas de gens chaleureux et amicaux.

Je pense que tout-e enfant arrive au monde en s'attendant à ce que quelqu'un soit là pour lui ou elle — cherchant alentour un regard et un visage accueillants chez quelqu'un qui lui porte de l'attention. Je ne crois pas qu'aucun-e enfant obtienne cela. Personne ne semble obtenir cela en abondance. Il me semble que nous en abandonnons tous l'espoir. Nous cessons de rechercher ce contact, cette communication, cette compréhension du fait d'être ici ensemble. Différents nouveau-nés cesseront de le rechercher à différents moments de leur vie, selon le degré de difficulté dans leur vie et selon la pauvreté de l'attention qu'ils reçoivent. Ils arrêtent de regarder autour d'eux pour voir si quelqu'un est là. Je pense que nous cessons tous de regarder. Je pense que nous ne regardons pas vraiment nos Co-écoutants.

Nous sommes avides de savoir que quelqu'un nous voudrait dans sa vie. Il ne s'agit pas d'être la chose la plus importante, mais simplement d'être désiré-e dans la vie de n'importe qui d'autre — savoir que nous comptons, que nous faisons une quelconque différence. Je pense que cela compte toujours. Je pense que l'existence de toutes les personnes que nous connaissons rend nos vies meilleures. C'est quelque chose que tous les parents devraient dire à leurs enfants, et quelque chose que chacun d'entre nous a besoin d'entendre dès le départ. Les enfants ont besoin d'entendre que notre vie est meilleure parce qu'ils existent, que la vie a même été meilleure depuis que nous avons su qu'ils allaient exister, que chaque jour de notre vie est plus riche, plus significatif, plus prometteur du fait qu'ils existent. Je ne pense pas qu'aucun-e d'entre nous ait souvent entendu cela, ou quoi que ce soit qui y ressemble.

Nous sommes abandonnés à nous-mêmes, et cela ressort dans la Co-écoute. D'une certaine manière, nous savons que nous sommes les uns aux côtés des autres, et nous avons essayé de nous le dire. Il s'agit seulement de lutter contre notre inattention pour le rendre plus clair. Je veux que nous envisagions de rechercher réellement le contact et la connexion avec nos Co-écoutants, et que nous utilisions leurs ressources, en les mettant au défi de nous les offrir. En tant qu'écoutants, nous restons parfois en retrait dans l'idée de ne pas interférer avec la séance. Nous ne sommes pas sûrs de pouvoir jouer un rôle positif, alors nous essayons de ne pas nous mettre en travers. Bien entendu, en tant que personne écoutée, nous avons chacun-e besoin de savoir qu'il existe une autre intelligence qui aime que l'on existe, qui a le désir de jouer un rôle à notre côté et de nous soutenir dans nos efforts. Nous n'avons pas besoin que cette personne fasse les choses pour nous. Nous avons besoin qu'elle soit consciente de nous, qu'elle pense à nous, et qu'elle nous soutienne dans notre combat contre nos difficultés particulières.

Je suis persuadé que chacun-e de nous veut inclure tout le monde dans sa vie. Nous voulons inclure dans nos vies davantage de personnes avec qui être proches et à qui penser. Il n'y a que nos souffrances qui nous font croire que nous devons être séparés les uns des autres. Je vous veux dans ma vie. Je ne connais pas chacun-e d'entre vous. Je n'ai pas assez de temps pour développer une relation forte avec chacun-e de vous. Mais c'est sans rapport avec la question. Je veux chaque part de vous qu'il me sera donné de connaître.

Je le veux sans exception. Bien sûr cela me donne une meilleure vision des choses. Chacune des personnes avec lesquelles nous serons vraiment en contact provoquera cet effet. Nous avons probablement beaucoup plus d'occasions que nous n'avons pu en être conscients, à cause de la confusion induite par nos souffrances. Se battre avec ces souffrances pour créer un véritable contact entre nous est une lutte importante et de longue haleine, en lien avec toutes les autres choses que nous souhaitons.

Tous les enfants viennent au monde avec l'attente de se sentir connectés. Nous sommes tous venus au monde avec l'attente de pouvoir utiliser complètement notre cerveau, de communiquer, de voir d'autres cerveaux à l'œuvre autour de nous, de rencontrer un regard d'intelligence quand nous regardons autour de nous. Peu d'entre nous ont reçu cela de manière habituelle. Les plus chanceux d'entre nous furent accueillis par une personne si heureuse de nous voir arriver que cela l'a sortie de sa souffrance, et elle était vraiment présente, nous regardant avec bonheur pendant un petit moment. Pour aucun-e d'entre nous cela ne s'est prolongé. Nous sommes venus au monde dans des sociétés oppressives, et personne n'a suffisamment d'envergure pour offrir ce type d'accueil de manière soutenue. Même si la joie de l'arrivée d'un bébé peut faire bouger les choses, elle ne subsiste pas dans la durée.

Souvent nous pensons être la seule personne à regarder alentour. Nous ressentons une certaine solitude dans notre vision des choses, comme s'il n'y avait rien qui lui corresponde. Combien de temps dépensez-vous à scruter des visages, en vous demandant si vous pourriez en trouver un qui corresponde d'une manière ou d'une autre — ne serait-ce qu'une expression — quelqu'un avec qui il y aurait une chance d'établir un contact ? Beaucoup d'entre nous passent énormément de temps à prospecter les visages de cette manière, dans l'espoir d'y trouver un indice. Tout cela est déformé par le sexisme et bien d'autres choses encore, mais nous sommes effectivement à la recherche d'une connexion avec une autre intelligence.

Nous devons faire l'effort d'établir des connexions de manière consciente — pas seulement inconsciente, pas seulement sur la base de la nostalgie que nous éprouvons vis à vis de ce que nous n'avons pas reçu. Nous ne voulons pas rester coincés dans une nostalgie gelée — dans une recherche qui nous blesse tellement que nous ne pouvons pas supporter de garder les yeux grands ouverts, ou que nous en attendons trop de résultats. Nous pouvons décider que nous voulons être connectés à d'autres personnes, que c'est sensé, et nous lancer dans le travail nécessaire pour rendre cela possible. Cela implique de défier nos sentiments gelés, sous toutes les formes qu'ils puissent prendre.

La question à laquelle je suis arrivé est tout simplement: « Est-ce que tu me veux dans ta vie ? » Ce ne sont pas que des mots. Comme avec toute idée utilisée dans la Co-écoute pour combattre de profondes souffrances, il se peut que nous prononcions les mots sans même remarquer que nous les disons.

Nous devons penser à ce que nous disons. Nous devons essayer de nous entendre le prononcer. Nous avons besoin de répéter la question, dans une séance où quelqu'un nous donne de l'attention, jusqu'à ce que cela sonne comme nous le voulons, jusqu'à ce que cela ait le ton et le sens que nous désirons. « S'il n'en tenait qu'à toi, est-ce que tu me voudrais dans ta vie ? »

Paru dans *Present Time* N°131 (Avril 2003)

Traduit par Brigitte Guimbal