

Les livres de psychologie populaire sont-ils valables ?

Question :

En ce moment je lis beaucoup de livres de psychologie populaire pour m'aider. J'ai lu dans vos chroniques que la psychothérapie et les consultations thérapeutiques peuvent aider les élèves d'*Un Cours en miracles* en leur révélant les blocages de l'ego devant la prise de conscience de la présence de l'amour. Est-ce que c'est aussi le cas pour les livres d'aide personnelle ? Est-ce que ces livres ont autant de potentiel que les thérapies formelles pour amener les lecteurs à voir leurs propres problèmes ?

Réponse :

Un avantage qu'a la psychothérapie sur les livres d'aide personnelle est qu'il y a quelqu'un avec vous pour observer l'ego, quelqu'un qui, espérons-le, ne juge pas. Le thérapeute est capable de souligner les dynamiques de l'ego à l'œuvre dans des zones où vous pourriez efficacement garder tout cela bien caché de vous-même. Il est généralement plus facile de voir les défenses chez quelqu'un d'autre plutôt que chez soi. Les livres de psychologie populaire peuvent sûrement avoir de la valeur pour vous aider à identifier vos propres patterns de comportements déficients et les pensées sous-jacentes, si vous êtes disposé à être honnête avec vous-même. Quel que soit l'outil d'amélioration de soi que vous considérez, y compris la thérapie, il serait bon de vous poser les questions suivantes pour évaluer son utilité :

1) Est-ce que cela m'aide à devenir plus responsable de mes pensées, mes émotions et mes actions, ou est-ce que cela renforce la dynamique de l'ego de voir et de tenir les autres responsables pour mon dysfonctionnement et ma vie malheureuse ?

(Même si découvrir cette dynamique de blâmer les autres peut s'avérer un premier pas important dans le processus de guérison, surtout si nous ne nous sommes pas permis d'entrer en contact avec ce côté-là auparavant.)

2) Est-ce que cela va contribuer à découvrir mes motivations cachées, ou est-ce plutôt susceptible de m'aider à les garder enfouies en mettant l'accent sur changer la forme comme le comportement et l'apparence, plutôt que le contenu sous-jacent comme la pensée et le but ?

(Même si là aussi, il s'agit d'un premier pas important, indiquant un désir de changer à un niveau plus profond et de modifier le comportement dysfonctionnel et destructeur, comme la toxicomanie, par exemple.)

Un aspect important de presque toutes les approches thérapeutiques dans le monde, indépendamment de savoir si elle implique un thérapeute ou un travail sur soi-même, est de se questionner sur le but : Est-ce que cette démarche sert à améliorer mon rêve dans le monde ou bien me mène-t-elle sur le chemin de l'éveil, ce qui est le but du *cours* ?

Il arrive assez souvent que ces outils d'aide personnelle servent à faire un meilleur ego/*soi*. Ce n'est pas que c'est mauvais, mais cela ne mènera pas où le *cours* voudrait vous conduire, et pourrait même vous amener en direction opposée. La seule vraie pratique de guérison est le pardon, et nous serons toujours en mesure de trouver des moyens intelligents pour l'éviter, du moins tant que nous pouvons endurer la souffrance. À la fin pourtant, nous finirons par trouver que laisser nos jugements au seul vrai Thérapeute est la seule façon de trouver le Soi que nous recherchons vraiment.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 102