

21 octobre 1965-12

Les mécanismes de défenses inappropriés

Enlevé du livre bleu

J'ai inspiré à Bob (référence à l'homme de l'ascenseur qui a descendu HS de son appartement) de vous faire cette remarque et il est dommage que vous ayez entendu seulement la dernière partie. Mais même celle-là, vous pouvez encore l'utiliser. Sa remarque s'est terminée avec: « Tout oeil fermé n'est pas nécessairement endormi ».

Puisque votre propre vision s'est nettement améliorée en ce moment, nous pourrions aller un peu plus loin encore. L'identification des mécanismes de Freud était tout à fait correcte, comme l'était aussi sa reconnaissance de leurs capacités créatives. Ces mécanismes peuvent vraiment créer la perception de l'homme, à la fois de lui-même et de son environnement.

Mais les limitations personnelles de Freud ont induit des limites inévitables sur sa propre perception et il a fait deux sortes d'erreurs: 1) La première est qu'il voyait seulement chez les malades mentaux comment travaillaient les mécanismes de défenses.

2) La seconde était son propre déni du mécanisme de la rédemption. Prenons la première erreur parce qu'une compréhension claire de la seconde dépend de celle-là.

Rationaliser est un piètre mot qui découle de la confusion mental/cerveau. L'état d'esprit juste est un meilleur concept. Le concept défend l'esprit juste et lui donne un contrôle sur le corps. Intellectualiser implique la division alors que « l'état d'esprit juste » implique la guérison.

Se retirer est correctement employé s'il est mis au service de se retirer du désert. Ce n'est pas un concept de fuite mais une consolidation. Il n'y a qu'un esprit.

La dissociation est tout à fait similaire. Vous devriez vous séparer de l'erreur, mais seulement comme une défense pour mieux vous intégrer.

La distanciation est essentiellement une forme plus faible de dissociation. C'est une zone majeure dans laquelle vous êtes tous les deux, bien engagés et où vous vous maintenez très souvent.

Fuir peut être entrepris dans toutes les directions que vous choisissiez, mais notez que le concept lui-même implique fuir quelque chose. Fuir loin de l'erreur est parfaitement approprié.

La distanciation est une façon de mettre une distance entre vous-même et ce de quoi vous devriez fuir.

La régression est un effort réel pour retourner à votre propre état originel. En ce sens, elle est utilisée pour restaurer et non pour retourner en arrière au moins mature.

La sublimation devrait être associée avec le sublime. Et puis il y a encore de nombreux autres concepts dits « dynamiques » qui sont de profondes erreurs dues essentiellement au mauvais usage des défenses.

Parmi eux il y a le concept de différents niveaux d'aspiration, lequel résulte d'une réelle confusion des niveaux de conscience. Mais surtout le point principal à retenir de tout ça, c'est que vous pouvez défendre aussi bien la Vérité que l'erreur et en fait beaucoup mieux.

Jusque-là nous nous sommes concentrés sur la fin plutôt que sur les moyens, parce qu'à moins de considérer une fin comme étant digne d'être atteinte, vous n'allez pas vous consacrer aux moyens pour l'atteindre.

Votre propre question me permet de mettre justement l'accent maintenant sur les moyens. La question posée était: Comment pouvons-nous incorporer tout ce matériel ?

Puisque vous et Bill avez tous deux accepté maintenant la fin comme ayant de la valeur, vous avez ainsi signifié votre volonté d'utiliser vos défenses pour l'assurer.

Les moyens sont plus faciles à clarifier après que la vraie valeur de l'objectif lui-même a été fermement établie. Chacun défend son propre trésor. Vous n'avez pas besoin de lui dire de le faire parce qu'il le fera automatiquement.

La question réelle reste encore de savoir:

- 1) Quel est le trésor pour vous ?*
- 2) À quel point tenez-vous à ce trésor ?*

Une fois que vous avez appris à bien regarder ces deux points-là et à les amener dans toutes vos actions comme étant le vrai critère pour votre comportement, j'aurai très peu de difficulté à clarifier les moyens. Pour le moment vous n'avez pas appris à être cohérent à ce sujet. Par conséquent je me suis surtout concentré à démontrer que les moyens sont disponibles chaque fois que vous les demandez.

Cependant vous pouvez gagner beaucoup de temps si vous n'avez pas l'intention d'étendre cette étape indûment. La focalisation correcte raccourcira le temps incommensurablement et les pages seront de plus en plus faciles à écrire à mesure que le temps sera raccourci.