

Se connaître sans se figer

Il y a une question qui revient tôt ou tard dans presque toutes les vies. Elle ne surgit pas toujours de manière solennelle, parfois elle arrive dans un moment anodin, sous la douche, pendant une marche dans ce silence qui suit une journée trop pleine : "qui suis-je au fond ?". Ce n'est pas nécessairement une question philosophique, c'est souvent quelque chose de plus simple, de plus nu, un besoin de savoir ce qui compte vraiment pour nous. Le besoin de retrouver un socle, quelque chose de stable à partir duquel on pourrait mieux naviguer. Ce besoin est beau, il est même nécessaire.

Toutes les traditions contemplatives, toutes les sagesse anciennes et même les démarches les plus modernes de développement personnel, s'accordent sur ce point. Il est bon de se connaître. Il est bon de tourner le regard vers l'intérieur, ne serait-ce que de temps en temps, pour voir ce qui s'y trouve.

Mais il y a dans cette démarche un piège, et ce piège est si subtil que nous tombons dedans presque à chaque fois. Nous commençons par nous observer. Et très vite, sans nous en rendre compte, nous nous étiquetons. L'observation se transforme en verdict. Ce qui était un regard vivant, curieux, ouvert, devient une conclusion définitive. Je suis quelqu'un de sensible. Je suis introverti. Je ne suis pas fait pour les conflits. Je suis créatif mais pas organisé. Je suis quelqu'un qui a du mal avec l'autorité. Ces phrases ressemblent à de la connaissance de soi. Elles en ont la texture. Elles donnent le sentiment d'avoir compris quelque chose d'important, d'avoir enfin mis un mot sur ce qui, jusque-là, resté confus. Et pourtant, quelque chose s'est perdu dans ce passage de l'observation à la conclusion. Quelque chose d'essentiel. Ce qui s'est perdu, c'est le mouvement.

Imaginez quelqu'un qui prendrait une photographie d'une rivière et qui dirait "voilà c'est la rivière !". Il aurait raison d'une certaine façon. C'est bien la rivière, à cet instant, sous cet angle, dans cette lumière. Mais la rivière de cette seconde n'est déjà plus celle de la seconde précédente. L'eau a continué. La lumière a changé. Un poisson est passé, une feuille s'est posée sur la surface. Le courant a légèrement modifié la forme d'un remous. La photographie est vraie, mais elle n'est pas la rivière. Elle est un instant de la rivière.

Nos étiquettes sur nous-mêmes fonctionnent de la même manière. Ce sont des photographies de moments, une observation juste à un instant donné, que nous transformons en portraits définitifs. Nous confondons ce que nous avons observé à un moment T avec ce que nous sommes en permanence. Et cette confusion a des conséquences profondes. Car l'identité fixe rassure. Quand je sais qui je suis le monde devient plus simple. Je sais ce que je peux faire, ce que je ne peux pas faire, ce que je dois éviter, ce que je dois rechercher. L'étiquette fonctionne comme une boussole. Elle me dit dans quelle direction aller, et surtout elle me dit dans quelle direction ne pas aller. Cette simplification est séduisante, parce que l'incertitude sur soi-même est l'une des formes d'incertitude les plus inconfortables qui existent. Ne pas savoir ce qui va se passer demain c'est une chose. Ne pas savoir qui l'on est, c'est un vertige d'un tout autre ordre. Alors nous nous accrochons à nos définitions comme on s'accrocherait à une branche au bord d'un précipice. Et cette branche tient. Elle rassure. Elle donne le sentiment d'avoir quelque chose de solide sous les pieds. Mais ce que nous ne voyons pas toujours, c'est que cette branche nous empêche aussi de marcher.

L'identité fixe ferme des portes que nous n'avions même pas encore essayé d'ouvrir. Elle nous protège de l'incertitude, oui, mais elle nous protège aussi de la surprise, de la nouveauté, de la possibilité de devenir quelqu'un que nous ne sommes pas encore.

D'où viennent ces identités figées ? Elles viennent, d'abord, de ce que les autres nous ont dit de nous. L'enfant qu'on a qualifié de timide à 6 ans, et qui 30 ans plus tard, se présente encore comme tel. Celui qu'on a dit doué en maths mais pas en littérature. Et qui n'a jamais plus ouvert un roman avec l'idée qu'il pourrait l'aimer. Celle qu'on a appelé la raisonnable dans la fratrie qui n'a jamais osé faire quelque chose d'insensé. Ces définitions venues de l'extérieur s'installent en nous avec une force étonnante. Précisément parce qu'elles arrivent tôt, à un âge où nous n'avons pas encore les moyens de les questionner. Elles viennent ensuite de ce que nous avons déduit de nos expériences, surtout de nos échecs. J'ai essayé une fois et ça n'a pas marché, donc je ne suis pas quelqu'un qui... Il suffit parfois d'un seul épisode pour que la conclusion se fixe définitivement. Comme si un essai unique pouvait résumer une capacité entière. Et elles viennent enfin de ce que nous avons choisi de croire pour appartenir. Les identités de groupe, les rôles que nous endossons pour être acceptés, les histoires que nous racontons sur nous-mêmes pour qu'elles correspondent à ce que notre entourage attend de nous. Toutes ces sources ont quelque chose en commun. Aucune d'entre elles ne résulte d'une observation libre et actuelle de ce que nous sommes. Elles résultent d'un passé figé, d'un regard extérieur ou d'un besoin d'appartenance. Et notre esprit, qui cherche la cohérence par-dessus tout, fait le reste. Il réécrit le passé pour qu'il confirme l'image actuelle. Il sélectionne les souvenirs, les interprétations, les anecdotes qui prouvent que nous sommes bien ce que nous croyons être. Il écarte ce qui ne rentre pas dans le cadre, ce qui contredit, ce qui surprend. La certitude que nous avons sur notre propre identité n'est pas toujours une preuve de vérité. C'est souvent une preuve de répétition. Nous avons tellement dit et redit ces choses sur nous-mêmes qu'elles ont fini par ressembler à des évidences.

Mais quand la vie nous amène ailleurs, quand quelque chose en nous commence à bouger dans une direction que notre définition de nous-mêmes n'avait pas prévu, le conflit s'installe. Nous luttons contre ce que nous sommes en train de devenir au nom de ce que nous croyons être. La personne qui s'est toujours considérée "forte" et qui traverse un épisode de vulnérabilité, n'y voit pas un moment naturel de la vie humaine. Elle y voit une défaillance, une trahison de son identité. Elle ne peut pas demander de l'aide, parce que demander de l'aide ce n'est pas dans sa nature. Alors elle s'effondre seule, dans le silence, fidèle à une image qui l'a détruite. Celle qui s'est toujours dite rationnelle et qui sent monter en elle des émotions puissantes, confuses, contradictoires, ne les accueille pas. Elle les réprime, les analyse, les rationalise, les étouffe. Elle reste fidèle à sa définition au prix de se couper d'une part entière de son expérience. Celui qui se dit gentil et qui sent une colère légitime monter face à une injustice, ne s'autorise pas à la laisser s'exprimer. Il ravale, il sourit, il s'adapte jusqu'à l'épuisement, parce que la colère ce n'est pas lui. Celle qui s'est dit un jour pas douée en relation a cessé d'essayer. Elle a organisé sa vie élégamment, confortablement, autour de cette croyance. Et chaque relation superficielle vient confirmer ce qu'elle savait déjà. Dans chaque cas, la définition de soi est devenue une cage. Une cage dorée, parfois confortable et familière, mais une cage tout de même. Il y a des moments dans la vie où cette cage devient insupportable.

Ce sont ces temps de transition dont il m'arrive de parler, ces périodes où nous ne sommes plus ce que nous étions, mais pas encore ce que nous serons. Ces temps de chrysalide où tout est en transformation, mais rien n'est encore visible. L'identité figée rend ces transitions particulièrement douloureuses parce qu'elle nous dit que nous devrions déjà savoir qui nous sommes. Elle transforme un passage naturel en crise. Elle fait de la dissolution temporaire de nos repères quelque chose de terrifiant,

alors que c'est peut-être la chose la plus créatrice qui puisse nous arriver. Car la chrysalide suppose précisément le contraire de la fixité. Elle suppose un temps où l'identité est fluide, où rien n'est encore décidé, où tout est possible. Se précipiter dans une nouvelle définition de soi pour échapper à cet inconfort, c'est refermer la chrysalide trop tôt. C'est empêcher ce qui voulait advenir, de naître.

Comment alors se connaître sans se figer ? Il y a peut-être un déplacement à opérer, un déplacement simple, mais profond. Au lieu de se demander : "qui suis-je ?", question qui appelle une réponse définitive, un portrait, une étiquette, se demander : "que se passe-t-il en moi là maintenant ?". La première question mène à la conclusion, la seconde mène à la présence. La première cherche à fixer. La seconde accepte de voir. Se connaître sans se fixer, c'est entretenir une curiosité permanente envers soi-même. C'est accepter d'être surpris par ce qu'on découvre. C'est approché son propre intérieur avec la même ouverture qu'on apporterait à un paysage qu'on a jamais vu, même si on l'a traversé mille fois. Parce qu'un paysage, comme nous, change avec les saisons, avec la lumière, avec le temps qui passe.

Il y a une image qui me semble juste pour décrire cela. Se connaître comme on connaît un jardin. Personne ne dit, "mon jardin c'est telle plante". On le visite régulièrement. On observe ce qui pousse, ce qui dépérit, ce qui apparaît de nouveau. On apprend ses cycles, ses saisons, ses besoins. On remarque que certaines choses reviennent chaque année et que d'autres ne se montrent qu'une fois. On découvre des recoins qu'on n'avait pas vu, des pousses qu'on avait pas planté, des floraisons inattendues. On ne fige jamais son jardin dans une description définitive parce qu'on sait qu'il changera, que l'hiver viendra, puis le printemps, puis autre chose encore. Et que le jardinier qui connaît vraiment son jardin et celui qui sait qu'il ne le connaîtra jamais totalement. Cette connaissance là, n'est pas de l'ignorance mais une forme d'attention vivante, c'est une intimité qui ne se referme pas.

Il y a dans cette approche quelque chose qui ressemble à ce que les traditions contemplatives décrivent comme l'esprit miroir, cette capacité à refléter ce qui est là, sans déformation, sans jugement, sans le besoin de retenir les images agréables ou de repousser les autres. Le miroir ne conclut pas, il accueille, puis il laisse passer. Appliqué à la connaissance de soi, cela donne quelque chose de profondément libérateur. Je peux observer que je suis en colère sans conclure que je suis une personne colérique. Je peux traverser une période de fatigue sans conclure que je suis faible. Je peux découvrir un élan créatif à 50 ans sans décider que c'est trop tard, parce que ce n'est pas dans mes compétences habituelles. L'observation sans conclusion, c'est peut-être la distinction la plus importante entre se connaître et se définir.

La connaissance vivante regarde et reste ouverte. La définition regarde et referme. L'une est un soin qu'on se porte, l'autre est un contrôle qu'on s'impose. Vivre avec cette fluidité demande quelque chose de nous. Cela demande d'accepter l'inconfort de ne pas savoir tout à fait qui nous sommes. D'habiter cette zone où les contours ne sont pas nets, où la réponse à "qui es-tu ?" est, ça dépend du jour, de l'heure, de ce que la vie a posé devant moi ce matin. Cette acceptation n'est pas du flou ou de l'indécision. C'est une forme de respect envers sa propre complexité. C'est reconnaître que nous sommes des êtres en perpétuel mouvement traversés par des courants multiples et que la fidélité la plus profonde que nous pouvons nous porter n'est pas la fidélité à une image de nous-mêmes, mais la fidélité à ce qui est vivant en nous à chaque instant. Cela peut se pratiquer doucement sans en faire un programme. Tenir un journal par exemple, non pas pour se définir, mais pour se rencontrer. Écrire ce qui est là aujourd'hui, sans le comparer à hier, sans en tirer de théorie. Juste poser ce qui est, et observer au fil des semaines, des mois, combien ce qui est là change, évolue, se contredit parfois, se surprend souvent. Ou simplement remarquer, dans le cours d'une journée, les moments où l'on s'utilise soi-même comme argument. "Je ne peux pas faire ça parce que je suis quelqu'un qui...". S'arrêter à cet instant. Se demander si cette phrase est une observation actuelle ou un vieux portrait qu'on a jamais remis à jour. Ou encore accueillir ses propres contradictions, non comme des incohérences dont il faudrait se débarrasser, mais comme les signes d'une richesse intérieure que la simple définition ne peut pas contenir.

Il y a une liberté immense dans le fait de ne pas tout savoir de soi, d'accepter que des parts de nous-mêmes restent mystérieuses, en mouvement, en devenir. Ce n'est pas de l'ignorance, c'est de l'humilité devant la profondeur de ce que nous sommes. Peut-être que ce qui nous définit n'est pas non plus le soi véritable. Peut-être que l'essentiel de ce que nous sommes échappe toujours, par nature, à la définition. Non pas parce que nous serions insaisissables par faiblesse, mais parce que nous sommes vivants. Et ce qui est vivant bouge. Sous toutes les identités que nous avons portées, sous tous les rôles que nous avons joués, sous toutes les étiquettes que nous avons acceptées ou choisies, quelque chose demeure.

Mais ce quelque chose n'est pas, je crois, une identité plus profonde. Ce n'est pas un vrai moi enfoui sous les couches qu'il suffirait de dégager pour le retrouver intact, immuable, définitif. Ce qui demeure, c'est la capacité même de changer, de se transformer, d'être en mouvement. L'eau ne se définit pas par la forme du lit dans lequel elle coule. Elle prend la forme du rocher, de la vallée, de la plaine. Elle est torrent en montagne, fleuve tranquille en plaine, vapeur sous le soleil, glace en hiver. Elle est toujours elle-même, non pas malgré ses transformations, mais à travers elle. Ce qui est constant en nous, ce n'est pas une qualité, un trait, un rôle, c'est le mouvement lui-même. C'est cette capacité à traverser les formes sans s'identifier à aucune d'entre elles de façon définitive.

Se connaître sans se fixer, c'est peut-être la forme la plus souple de la connaissance de soi. C'est se regarder comme on regarderait quelqu'un qu'on aime, avec curiosité, avec patience, avec la certitude tranquille qu'il y aura toujours quelque chose de nouveau à découvrir. Ce n'est pas renoncer à se comprendre. C'est comprendre que se comprendre est un voyage, pas une destination, et que le voyageur qui croit être arrivé a peut-être simplement cessé de regarder.

Source « L'instant Zen – Monastere.org » transcrit par Serge