

Les adultes ayant subi des abus dans leur enfance décrivent souvent le mécanisme d'adaptation qu'ils ont développé lorsque les abus répétés venaient à se reproduire. En entendant les pas descendre du couloir et leur porte s'ouvrir, ils faisaient face à la terreur, au dégoût et à la honte qu'ils allaient bientôt subir en se séparant de leur corps. Imaginer qu'ils flottaient dans un coin du plafond, regardant en bas ce qui arrivait à quelqu'un qui n'était pas vraiment eux, était leur seul moyen de s'échapper.

Cela a fonctionné à l'époque, mais cette solution est devenue plus tard un problème, lorsqu'ils ont réalisé que désormais ils ne se sentaient jamais réels ni incarnés dans leur relation aux autres. La peur, la distance et un sentiment irrationnel mais inébranlable d'aliénation les ont accompagnés et ont fait des ravages dans tous les aspects de leur vie.

La cruauté des mauvais traitements subis dans l'enfance influence et déforme la vie future d'une personne, et c'est aujourd'hui largement reconnu, après des millénaires de réflexions sur le fait que les enfants s'en remettaient simplement en grandissant. La perception faussée de soi comme victime coupable, dans les situations les plus ordinaires de la vie, les prive des joies et des merveilles ordinaires de l'aventure de la vie à chacune de ses étapes.

Pourtant, le processus de guérison est au cœur de cette aventure. La grâce y arrive de manière imprévisible, souvent lorsque la situation est sur le point de devenir intolérable. La grâce peut se manifester par une conversation entendue, un mot tombé dans le silence, un regard, un livre, un amandier en floraison précoce éclairé par la lumière du soleil, par une froide journée de printemps. Ou par une personne. La grâce n'utilise pas la force, mais elle est puissante. Elle ne réduit pas notre liberté déjà limitée, mais elle est peu à peu irrésistible. Lorsque nous la rejetons parce qu'elle révèle une douleur que nous préférons refouler, des souvenirs que nous ne pouvons pas pleinement appeler à la conscience, la grâce ne s'offusque pas et ne nous rejette pas. Elle exprime un amour bien plus profond que cela.

Dans le désert de notre cœur, "d'où sort la fontaine de guérison", la grâce jaillit, pénétrant à travers les couches les plus denses de la douleur et de la peur de la réalité. Tout ce qui peut nous conduire à ce désert, où se produisent de vraies rencontres, est sacré. Pour la personne qui médite, cette simple entrée au désert est une découverte renouvelée, mais toujours dérangeante. Elle amorce un long processus de lâcher prise et une réévaluation transformatrice de toute la carte que nous avons dressée de notre vie.

Bien sûr, les fruits de la méditation nous guident ensuite vers les autres sources de grâce et de guérison dont nous avons besoin : un lieu sûr pour partager la honte, le sentiment que des personnes peuvent, malgré leur faiblesse, apporter une intimité qui vous semblait à jamais perdue, que le sauveur dont on rêve n'existe pas. Mais le sauveur qui vous connaît et qui a connu votre douleur vous touche doucement pour vous faire entrer dans une vie nouvelle.

Laurence Freeman, osb