

A propos de la vulnérabilité

Publié en 2003 par Hal et Sidra Stone (Traduit par Myriam Ladeuze)

Susan est une femme puissante - une femme qui a réussi, s'est développée seule, qui est indépendante et qui en est fière. C'est une personne qui prend clairement sa vie en charge. Susan est jugeante vis à vis des personnes faibles, sensibles ou dans le besoin. Elle les considère comme des "poules mouillées incapables de se tenir sur leurs deux pieds". Un matin, tôt, est réveillée par une image de rêve très dérangeante et, malgré tous ses efforts, n'est pas parvenue à la chasser de son esprit. Elle avait rêvé qu'elle était dans sa cuisine en train de préparer le dîner. Lorsqu'elle ouvrait son réfrigérateur, elle était horrifiée de trouver un très jeune enfant recroquevillé au fond de l'étagère du haut. Cet enfant était bleu - peut-être mort de froid - et était apparemment là depuis un certain temps. Susan savait que c'était sa faute, que ce bébé était sous sa responsabilité.

Pourquoi Susan a-t-elle fait un tel rêve ? Qu'est-ce que cela signifie ?

Ce rêve est un signal d'alarme. C'est un message direct de son inconscient pour dire à Susan qu'elle néglige une partie importante de sa vie. Elle néglige son propre enfant vulnérable. Alors qu'elle vaque à ses occupations dans le monde - un monde qui n'est fondamentalement pas favorable aux enfants vulnérables - elle a laissé derrière elle sa propre vulnérabilité. Alors que la Susan extérieure semble s'épanouir, la Susan intérieure est seule et glacée.

Susan, comme nous tous, a besoin d'apprendre à vivre dans ce monde. Il était important de trouver des moyens de protéger sa vulnérabilité en développant une personnalité puissante composée de sous-personnalités primaires (comme nous le décrivons dans notre série de vidéos sur le voice dialogue et dans nos livres), sinon elle aurait grandi comme une victime, totalement à la merci des autres et incapable de faire face à la dureté de la vie. Elle a donc négligé cet enfant vulnérable en son for intérieur (en gros, elle l'a "mise sur la glace") pendant qu'elle construisait sa vie, allait à l'école, apprenait à réussir dans le monde et s'établissait professionnellement. Mais aujourd'hui, les besoins de l'âme de Susan se font sentir, et son inconscient lui dit clairement qu'il est temps de revenir en arrière et de reprendre ce qu'elle a laissé derrière elle. Le message est convaincant, l'image est ancrée fermement dans son esprit.

Lorsque nous parlons de vulnérabilité ou de cet enfant intérieur vulnérable dans notre travail, nous ne parlons pas de faiblesse. Ce dont nous parlons, c'est de la sensibilité fondamentale de tous les êtres humains. Nous, les humains, sommes une espèce finement réglée. La plupart d'entre nous savent très peu de choses sur la finesse de ce réglage intérieur. Mais nous sommes tous étonnamment sensibles au monde qui nous entoure, en particulier aux autres personnes et à leurs humeurs, ainsi qu'à l'ambiance de notre environnement physique. Nous y réagissons par l'attraction ou par l'inconfort et la répulsion. Nous y réagissons par des sentiments de chaleur et de sécurité ou par l'anxiété, la peur et la solitude.

Si vous connaissez votre vulnérabilité - ou cette sensibilité - vous pouvez en prendre soin vous-même, consciemment et par choix. Sinon, elle sera prise en charge inconsciemment ou automatiquement dans vos relations. Ces relations peuvent être avec des conjoints, des parents, des enfants, des amis, des collègues, des travailleurs, des patrons, des enseignants, des dirigeants politiques ou des animaux domestiques. Il peut même être pris en charge inconsciemment par votre ordinateur ou votre télévision.

Nous pouvons tous être manipulés à partir de cette vulnérabilité et les "manipulateurs" du monde savent très bien comment s'y prendre. Les publicitaires se servent de notre vulnérabilité pour vendre des produits. Ils nous rendent d'abord vulnérables en nous faisant craindre d'être inférieurs ou mal aimés. Ensuite, ils nous donnent la solution, qu'il s'agisse d'une haleine plus douce ou de meilleurs produits à base de savon, de Hummers (voitures de type militaire), de plus gros seins ou pénis. Nos politiciens peuvent jouer sur notre vulnérabilité en mettant



l'accent sur le danger. Et, tout comme les publicitaires, lorsqu'ils nous rendent vulnérables, ils proposent une solution - leur propre programme.

Pourquoi est-ce important ? Comme nous le disons dans notre série de vidéos sur le voice dialogue et dans tous nos livres, prendre soin de sa propre vulnérabilité est indispensable pour quiconque veut avoir la liberté de choix dans sa vie. C'est aussi le fondement même d'une bonne relation. C'est si important que nous consacrons des sections de nos livres et de nos vidéos à cette vulnérabilité et à certaines des façons dont vous pouvez prendre soin de la vôtre.

Si vous n'êtes pas conscient de votre propre vulnérabilité et que vous n'en prenez pas soin consciemment, vous avez inconsciemment placé vos sensibilités et vos besoins entre les mains des autres et, au sens le plus profond, vous êtes très vulnérable dans la vie. Paradoxalement, c'est prendre à bras le corps cette vulnérabilité, ce réglage fin, qui peut vous aider à profiter de la vie - à apprécier la beauté, à vous émerveiller, à profiter du silence et du temps "d'être" et à établir les liens intimes les plus profonds et les plus délicieux avec les autres.

Texte original https://voicedialogueinternational.com/articles/About_Vulnerability.htm

