

UN ADULTE SAIN

En devenant, ce que j'appellerais, un adulte sain, pénétré de sagesse, de force, et de savoir-faire adultes, peu d'entre nous choisiraient de redevenir enfants.

Car un adulte sain peut quitter et être quitté. Il peut survivre en sécurité par lui-même. Mais il est également capable de s'investir et d'avoir une vie intime. Capable de fusionner et de se séparer, d'être à la fois proche et seul, on établit des connexions d'intensités diverses, on instaure des liens d'amour qui pourront refléter les plaisirs variés de la dépendance, de la réciprocité et de la générativité.

Un adulte sain considère sa personne comme digne d'amour, précieuse, authentique. Il a conscience d'être et de rester pareil à lui-même. Il se sent unique. Et au lieu de ressentir son self comme victime passive des mondes intérieur et extérieur, comme subissant toujours, faible et impuissant, il se reconnaît comme agent responsable et force déterminante de sa vie.

Un adulte sain peut intégrer les dimensions multiples de l'expérience humaine, abandonner les simplifications de la folle jeunesse, tolérer l'ambivalence, envisager la vie sous plusieurs angles à la fois, découvrir que le contraire d'une vérité importante peut aussi être une vérité importante. Il est capable de transformer des fragments isolés en tout cohérents, en apprenant à distinguer les thèmes unificateurs.

Un adulte sain a, outre une conscience et bien entendu une culpabilité, la capacité d'éprouver du remords et de se pardonner à lui-même. Notre moralité nous apporte des restrictions, pas un handicap. Nous demeurons donc libres d'affirmer, d'accomplir, de gagner la course, et de savourer les délices complexes de la sexualité adulte.

Un adulte sain peut partir à la recherche de son plaisir et en jouir, mais il est aussi capable de regarder sa douleur en face et d'y survivre. En s'adaptant de façon constructive et en se défendant de façon souple, il se rend capable d'atteindre des objectifs importants. Nous avons désormais appris à obtenir ce que nous voulons, et aussi à rejeter

l'interdit et l'impossible, bien que - à travers nos fantasmes - nous restions en communication avec eux. (...)

Accepter la réalité c'est être parvenu à un compromis avec les limitations et les imperfections du monde - ainsi qu'avec les nôtres. C'est aussi fixer des objectifs réalisables, des compromis et substituts qui viendront prendre la place des rêves infantiles parce que...

Un adulte sain sait que la réalité n'a à lui offrir ni sécurité infaillible ni amour inconditionnel.

Un adulte sain sait que la réalité ne lui réserve ni traitement de faveur ni contrôle absolu;

Un adulte sain sait que la réalité ne peut offrir de compensation pour les déceptions, souffrances et pertes passées.

Et enfin parce qu'un adulte sain parvient finalement à saisir, en jouant ses rôles d'ami/conjoint/parent au sein de la famille, la nature limitée de tout rapport humain.

Seulement le problème c'est que bien peu d'entre nous sont adultes de façon constante. De plus, nos objectifs conscients sont souvent sabotés inconsciemment. Car les désirs infantiles qu'il nous arrive d'entrevoir en rêve ou en fantasme exercent un pouvoir immense hors de la conscience. Et ces désirs infantiles peuvent grever notre travail et nos amours de folles espérances.

Si l'on exige trop des êtres aimés ou de soi-même, on n'est pas - mais qui l'est ? - l'adulte sain qu'on devrait être. Il faut du temps pour grandir, et il nous faudra peut-être longtemps pour apprendre à équilibrer rêves et réalités.

Longtemps pour apprendre que la vie c'est, au mieux, un "rêve contrôlé" et que la réalité est faite d'imparfaites connexions.

Les renoncements nécessaires

Judith Viorst