

TRAITER AVEC L'OMBRE

Lettre de C. G. Jung à P. W. Martin, fondateur de l'International Study Centre of Applied Psychology, Oxford, Angleterre, 20 août 1937

Cher M. Martin,

C'est une question très difficile et importante, ce que vous appelez la technique de traiter avec l'ombre. En fait, il n'y a pas de technique du tout, dans la mesure où la technique signifie qu'il existe un moyen connu et peut-être même prescriptible de traiter une certaine difficulté ou tâche. C'est plutôt une affaire comparable à la diplomatie ou à l'esprit d'État.

Il n'y a, par exemple, aucune technique particulière qui pourrait nous aider à réconcilier deux partis politiques opposés l'un à l'autre. Cela peut être une question de bonne volonté, de ruse diplomatique ou de guerre civile ou autre. Si l'on peut parler d'une technique, elle consiste uniquement dans une attitude. Tout d'abord il faut accepter et prendre sérieusement en compte l'existence de l'ombre. Deuxièmement, il faut être informé de ses qualités et intentions. Troisièmement, des négociations longues et difficiles seront inévitables.

Personne ne peut savoir quel sera le résultat final de telles négociations. On sait seulement qu'à travers une collaboration attentive, le problème lui-même devient changé. Très souvent, certaines intentions apparemment impossibles de l'ombre sont de simples menaces dues à une réticence de la part de l'ego à entrer dans une considération sérieuse de l'ombre. De telles menaces diminuent généralement quand on les rencontre sérieusement. Les paires d'opposés ont une tendance naturelle à se rencontrer sur la ligne médiane, mais la ligne médiane n'est jamais un compromis pensé par l'intellect et forcé aux parties combattantes. C'est plutôt le résultat du conflit que l'on doit subir.

De tels conflits ne sont jamais résolus par une astuce intelligente ou par une invention intelligente mais en les endurent. En fait, il faut chauffer de tels conflits jusqu'à ce qu'ils fassent rage de plein coup pour que les opposés fondent lentement ensemble. C'est une sorte de procédure alchimiste plutôt qu'un choix et une décision rationnels. La souffrance en est une partie indispensable. Chaque véritable solution n'est atteinte que par une souffrance intense. La souffrance montre à quel point nous sommes intolérables envers nous-mêmes. « Accepte avec ton ennemi » dehors et intérieur ! C'est ça le problème ! Un tel accord devrait vous enfreindre aussi peu que votre ennemi. J'avoue qu'il n'est pas facile de trouver la bonne formule, pourtant si vous la trouvez, vous avez fait tout un de vous-même et c'est, je pense, le sens de la vie humaine.

Cordialement vôtre,