

Chapitre 15 2^e partie

Le travail sur l'ombre

Dans les chapitres qui restent, je vais faire quelques résumés de points que nous avons déjà couverts en détail, tout particulièrement dans les sujets qui sont vraiment cruciaux pour une religion de demain, et d'autres qui sont presque toujours complètement négligés (ou activement niés) dans la plupart des formes de spiritualité d'aujourd'hui. Négliger ces sujets peut être tout simplement catastrophique, et souvent c'est le cas. Un de ces sujets est l'inconscient dynamiquement réprimé que je nomme généralement « ombre ». J'appelle « Nettoyage » le processus qui considère l'ombre. Le nettoyage a un aspect négatif et un aspect positif. L'aspect négatif consiste à prendre quelque chose qui est cassé psychologiquement, et à le réparer, un processus appelé généralement « travail sur l'ombre. » L'aspect positif est appelé « psychologie positive » et consiste à prendre quelque chose qui marche et à le faire fonctionner encore mieux – avec comme résultat un « épanouissement » ou « prospérer ». Les deux aspects sont importants et le métamodèle Intégral les inclut tous les deux. Même ainsi, en ce qui concerne la spiritualité, c'est le plus souvent l'aspect négatif – l'ombre et les épreuves – qui causent le plus de résistance dans les religions orthodoxes, parce que l'idée est que, si vous faisiez vraiment correctement vos pratiques spirituelles, vous n'auriez pas besoin de travail sur l'ombre. Si simplement vous priez plus fort, ou si vous méditez plus souvent, ou si vous capituliez devant le Divin plus sincèrement, vous n'auriez tout simplement plus de problèmes émotionnels. (C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes sont choquées si elles apprennent que leur guide spirituel est en thérapie.)

L'important à retenir est qu'aucune quantité de pratiques de Croissance et qu'aucune quantité de pratiques d'Éveil ne permettront de traiter les questions du Nettoyage. Le travail sur l'ombre est simplement une dimension de l'être humain qui est presque entièrement séparée des chemins de la Croissance et de l'Éveil, il a sa propre dynamique, ses propres schémas, et ses propres voies de guérison du matériel brisé. Et le pire est que le matériel d'ombre est extrêmement courant – il est possible de dire sans crainte que personne n'y échappe complètement – et qu'il peut infecter et faire dérailler terriblement les processus de Croissance et d'Éveil. Quelqu'un d'impliqué dans tout chemin spirituel va tôt ou tard rencontrer des problèmes qui ont un rapport avec l'ombre, et si ses traditions ne les reconnaissent pas comme tels et ne font pas de la place pour s'y attaquer, la vie spirituelle de cette personne risque de n'avoir droit qu'à des rustines très approximatives.

Bien que de nombreux modèles de matériel d'ombre croient que la plupart des questions d'ombre sont générées à des stades particuliers de la Croissance (par exemple pour les Freudiens traditionnels, toute répression se produit à la fin du stade rouge et au début du stade ambre), un métamodèle du matériel d'ombre montre que les questions d'ombre peuvent survenir à pratiquement n'importe quel stade de développement de structure (la Croissance) ou de développement d'états (l'Éveil). Vous pouvez développer des problèmes d'ombre non seulement à magenta et rouge, mais à orange et vert, à bleu-vert et turquoise, à indigo et violet (sans oublier les états subtil, causal et du Témoin). Et donc, ce que je voudrais faire ici est un bref résumé de la genèse de l'ombre et du travail sur l'ombre couvrant l'ensemble du spectre, et utiliser cela pour nous rappeler que le matériel d'ombre est presque toujours, à un certain degré, généré par un processus de croissance majeur. Ainsi, l'objectif est d'en être conscient, de rechercher ses origines, et d'inclure des pratiques thérapeutiques de base sur l'ombre, quel que soit le travail

spirituel dans lequel on s'engage. Si nous ne le faisons pas, nous pouvons être pratiquement sûrs que notre chemin spirituel va rencontrer de nombreuses difficultés souvent insurmontables. (Et remarquez tandis que nous passons en revue tout le spectre de matériel d'ombre, à quel point le mécanisme de création de questions d'ombre est différent de la dynamique de la Croissance et de l'Éveil. Le matériel d'ombre n'est pas créé par la dynamique de la Croissance et de l'Éveil, mais par *quelque chose qui se passe mal* dans ces dynamiques, et qui doit être traité à part, comme une question différente et séparée).

Chaque transformation, à chaque stade d'évolution (de croissance et de développement à la fois dans les structures et dans les états) se produit par une série d'opérations comprenant plusieurs sous-phases (désidentification d'avec le plus bas, identification avec le plus haut, et intégration des deux). Dans le développement de la conscience humaine, par exemple, que l'on considère un pivot dans le développement de structure, ou d'un point d'aiguillage dans le développement des états, ce processus fondamental en trois étapes se produit toujours : le soi (ou la conscience) commence identifié avec un stade particulier (de structure ou d'état), et la première étape est de se différencier de celui-ci, de s'en *désidentifier* (ce qui implique aussi d'abandonner la Vision ou le Point de Vue à partir de ce stade). Alors le soi monte vers le stade plus élevé suivant et *s'identifie* avec lui (étape 2), ce qui génère une nouvelle identité du soi et une nouvelle Vision/Point de Vue sur le monde. Puis le soi *intègre* (étape 3) l'échelon de structure (ou le domaine d'état) précédent, mais pas la Vision/le Point de Vue, qu'il doit laisser tomber) dans la conscience globale à ce nouveau stade (qui lui-même a une nouvelle Vision/Point de Vue). L'échelon de structure ou le domaine d'état précédent est inclus ; la Vision ou le Point de Vue précédent est abandonné.

Quelque chose peut mal se passer à n'importe laquelle de ces sous-phases, et si c'est le cas, un type spécifique de dysfonction ou de pathologie en résulte. C'est très simple : chaque étape peut avoir une panne. En particulier, si le soi n'arrive pas à se différencier du stade précédent, s'il ne s'en désidentifie pas, alors il va rester identifier (ou fusionné) avec des aspects de ce stade, et donc développer une fixation – et donc une *addiction* à ces aspects – un attachement, une recherche, un désir. Si à l'inverse, la différenciation va trop loin dans la dissociation, la désidentification se transforme en une désappropriation active, alors le soi va développer un évitement de divers aspects du stade précédent, développant donc une *allergie* à eux. Dans les deux cas, le soi porte lourdement soit les addictions soit les allergies des éléments de la structure ou de l'état précédent, et au stade où il se trouve, il va avoir sa Conscience distordue et malformée, et sera incapable d'être simplement en relation directe avec ces éléments fixés ou dissociés. Il aura le tourment d'être confronté aux divers symptômes douloureux causés par les fixations et les dissociations mais il sera de plus incapable de se positionner dans la simple attention, la pleine conscience ou le pur Témoin en face de ces éléments, qu'il va soit vouloir attraper, soit vouloir éviter.

Ce processus multi-étapes de la dynamique de la transformation elle-même – dans tout processus de croissance, développement et évolution – rend possibles les malformations, les échecs et toutes les dysfonctions, du moins à un certain point. L'évolution n'est pas un processus lisse sans courbes, vallées, pics, ou étangs, mais un processus dynamique d'auto-organisation et d'auto-transcendance qui peut souffrir de pannes à pratiquement toutes les étapes de ses nombreux mouvements et phases. Partout où il y a une étape d'évolution, il existe aussi une dysfonction ou une pathologie possible, attendant simplement de se produire.

Si nous nous focalisons à nouveau sur les humains, chaque fois qu'il existe une embrouille à un pivot ou à un point de jonction, et que des éléments divers sont soit fixés, soit réprimés – en d'autres termes s'il existe un mécanisme de défense contre eux – la nature effective et le type de

mécanisme de défense est déterminé largement par les outils dont dispose la structure à ce stade particulier. Si nous regardons le développement de structure humain, par exemple des problèmes au Pivot – 1 (infrarouge, échelon du chakra 1, oral/anal, besoins physiologiques) se produisent à un niveau où la capacité cognitive est extrêmement faible – après tout, la frontière entre le soi et l'autre n'a pas encore été clairement tracée ici, et donc le type de mécanisme de défense consiste simplement à pousser du matériel à travers une frontière du soi encore très poreuse et fragile, car c'est la façon la plus facile de s'en débarrasser. De là des prototypes de projection ou d'introjection – régurgiter le matériel de sorte qu'il passe à l'extérieur de la frontière ténue, ou l'avalier pour qu'il passe à l'intérieur de cette frontière – sont des mécanismes de défense courants ici (ces mécanismes sont si fondamentaux qu'ils peuvent être répétés à pratiquement tous les stades suivants, même s'ils deviennent de plus en plus complexifiés).

Lorsque nous atteignons le Pivot -2 (magenta, échelon du chakra 2, pulsions émotionnelles-sexuelles, prana, cognition fantasmatique), le cerveau cognitif, bien qu'étant encore faible, est suffisamment fort pour déplacer des éléments et pour les nier. Les images et les symboles se sont déjà formés, et donc ils font partie de la structure des mécanismes de défense majeurs : le *déplacement*, où, par exemple, la colère contre mon père (parce qu'elle est dangereuse), est déplacée en colère contre un ami pour n'importe quelle insistance perçue ; et le *déni*, où une impulsion ou un contenu psychique inconfortable ou interdit, voit simplement son existence niée (le mot/symbole « Non ! » est déjà en place, prêt à nier n'importe quoi). Et la fonction cognitive qui est encore relativement faible ne peut pas encore unifier ou intégrer les éléments, ce qui conduirait au mécanisme de défense de cliver (qui n'est pas tant un clivage d'une unité préalable mais une incapacité à amener ensemble les parties dans une unité réelle).

Au Pivot -3 (rouge, échelon du chakra 3, pulsions de pouvoir, cerveau conceptuel/intentionnel), les concepts ont commencé à émerger et la « barrière du langage » est en place, ce qui fait que le mental est suffisamment fort pour s'engager dans une répression effective classique : le mental, menacé par les pulsions du corps, les ressentis, impulsions, désirs, et autres, pousse activement le matériel menaçant hors de la conscience dans l'inconscient submergé réprimé – c'est une situation classique où le mental réprime des situations du corps – ce qui produit les psychonévroses classiques telles que l'anxiété, la dépression, l'obsession et ainsi de suite).¹

Au Pivot -3 (ambre, échelon du chakra 4, cerveau règle/rôle, conformiste, d'appartenance mythique), le soi n'est plus principalement menacé par le corps : d'est le soi de rôle (connecté avec le cerveau règle/rôle), qui vient d'émerger, qui est maintenant menacé, et son rôle est menacé, non pas par le corps, mais par les autres rôles (et par la nécessité de s'insérer parmi les autres rôles – d'où la pression des pairs par exemple). De même, le cerveau de règle est inquiet à propos de violer les règles, et donc, il assume typiquement une forte posture conformiste et va souvent mentir s'il est amené à violer un rôle particulier ou à briser une règle particulière (et s'il ne ment pas aux autres, alors, il se ment à lui-même). Tout cela est dû aux nouvelles capacités émergentes du cerveau règle/rôle et de ses mécanismes de défense spécifiques.

¹ Il ne faut pas oublier que toute dysfonction dans un quadrant donné – y compris le Supérieur Gauche auquel nous nous intéressons maintenant – a des dysfonctions corrélatives et contributives dans tous les autres quadrants. Que ce soit la dynamique familiale de l'Inférieur Gauche ou des problèmes de chimie du cerveau dans le Supérieur Droit, ou des problèmes avec les institutions sociales dans l'Inférieur Droit, tous les quadrants « tétra-interagissent » pour former un problème ou une dysfonction dans n'importe lequel d'entre eux. Ici je me focalise simplement sur les facteurs du Supérieur Gauche, mais les facteurs contributifs dans toutes les quadrants (en fait, dans toutes les dimensions de la matrice AQAL) doivent au minimum être gardés à l'esprit.

Avec le Pivot -5 (début du chakra-5, « auto-expressif, » orange rationnel, formel opérationnel, monde-centrique, de « l'estime de soi »), l'émergence de la structure rationnelle de 3^e personne permet le développement d'une perspective de profondeur authentique – dans les idées ainsi que dans la perception. Vous vous souviendrez sûrement des personnages représentés sur les anciens bâtiments Égyptiens – des êtres humains peints en seulement deux dimensions, et sans véritable profondeur. Mais avec l'arrivée de la Renaissance, puis des Lumières, une perspective de 3^e personne est ajoutée, et soudain les peintures ressortent avec toute leur profondeur et perspective ; le visage humain devient un visage réel, avec des collines et des vallées, des plis et des stries, et le portrait devient populaire. Dans le mental, des termes du conditionnel « comme si » et « et si » peuvent maintenant être conçus (par exemple, « Et si nous abolissions l'esclavage ? » « Et si nous renversions la monarchie et que nous commencions une démocratie représentative à la place ? » « Et si on donnait aux femmes des droits universels ? »). En même temps, n'importe lequel de ces nouveaux phénomènes dans ces nouveaux espaces peut être dissocié, fragmenté, réprimé, désapproprié (en produisant de nouvelles névroses, plus complexes). Le type de soi qui a émergé avec cette nouvelle structure est allée au-delà du soi précédent qui se conformait et suivait les règles conventionnelles, vers un soi indépendant, autonome, et orienté vers la réussite, mu en partie par ses propres pulsions d'estime de soi, et toutes sortes de choses peuvent mal se passer avec cette estime de soi, allant d'insuffisant à beaucoup trop enflée. Les sous-personnalités orange - dissociées et désappropriées parce que leurs tendances orange particulières sont fondamentalement à l'opposé des buts, pulsions, et désirs du reste de l'ego-soi à ce stade – gardent leurs propres idées à propos du mérite, de la réussite et de l'accomplissement, et continuent à poursuivre ces désirs inconsciemment, laissant le soi-ego conscient seulement d'un tourment interne, d'une bagarre contre l'anxiété interne, ou d'une empreinte dépressive. L'aliénation de l'ego (une aliénation ou séparation vis-à-vis d'une image de soi juste ou d'un concept de soi authentique – pas simplement un soi distordu dû à la dissociation de l'ombre, ce qui peut se produire et se produit à pratiquement tous les stades, mais un sentiment puissant, conscient, d'être aliéné de son propre être authentique et de son juste soi) devient possible pour la première fois (comme cela se produit à l'adolescence aujourd'hui). Une autre dysfonction courante est la répression de l'émergence du pluralisme vert – c'est-à-dire que, tandis que le niveau vert commence à émerger, et parce qu'il est en désaccord diamétralement opposé avec tout ce qui fait orange, le vert lui-même peut être réprimé (dans ce que j'appelle l'« inconscient réprimé émergent » - qui est la répression de quelque chose qui n'a pas encore émergé mais tente de le faire, à la différence de l'« inconscient submergent réprimé, » qui est la répression de quelque chose qui a déjà émergé dans la conscience mais a été désapproprié ; le premier est le plus haut en train de descendre, le second est le plus bas essayant de monter). Toutes ces dysfonctions possibles d'orange deviennent particulièrement importantes avec cette nouvelle structure.

Lorsqu'on finit par arriver au Pivot- 6 (encore le chakra 5, car toujours « expression de soi » mais sinon pluraliste, multiculturel, sensible, sans perspective, vert), non seulement le soi a été en contact avec les vastes possibilités ouvertes par de nombreuses nouvelles perspectives, mais d'une certaine façon, il s'est noyé dedans. La pathologie centrale (parmi de nombreuses possibilités) à ce niveau est la *folie sans perspective* - être tellement conscient des multiples perspectives disponibles dans n'importe quelle situation que vous ne pouvez décider laquelle croire, suivre ou sur laquelle agir, et vous êtes figé dans vos rails, comme un cerf pris dans les phares d'une voiture (multiples perspectives) qui reste suspendu dans son action, les yeux grands ouverts et regardant fixement. Le pluralisme affirme, ce qui est tout à fait correct, que chaque perspective n'a du sens qu'en termes de son contexte, et que le contexte doit toujours être pris

en compte. Le pluralisme *déficient*, le type le plus courant hélas, oublie simplement que certains contextes eux-mêmes sont universels, et que certaines vérités sont universelles, également, et à la place il se focalise seulement sur la nature locale du sens liée au contexte, et affirme donc qu'il n'existe pas de vérités universelles, pas de vues d'ensemble, pas de méta-narrations, pas du tout – ce qui effectivement paralyse toute action qu'il pourrait entreprendre. C'est pourquoi les réunions tenues sur des principes verts durent infiniment et malgré cela n'arrivent jamais à une conclusion réelle. La réunion est considérée comme un succès si chacun a eu la possibilité de partager des sentiments ; mais aucune conclusion n'est atteinte parce que cela impliquerait qu'une vision – à l'opposé des autres – est vraie et correcte, ce qui n'est tout simplement pas possible, alors, comment est-ce que nous nous sentons ? Les années 1960 avaient un dicton : « La liberté est un processus sans fin » ; effectivement « sans fin » était juste.

Avec la folie sans perspective, où aucune valeur n'a la possibilité d'être embrassée sérieusement (car cela signifierait juger ou classer les autres valeurs comme « n'étant pas assez bonnes »), la structure entière des valeurs tend à être réduite aux valeurs les plus basses et les plus basiques qui soient – pour la génération d'aujourd'hui, par exemple, c'est souvent la célébrité et l'argent, comme nous l'avons noté précédemment. Un sondage de *Newsweek* datant de 1966, demandait aux adolescents qui ils admiraient le plus, et les résultats furent John F. Kennedy, Abraham Lincoln, George Washington, Lyndon B. Johnson, et Helen Keller (dans cet ordre). Cinquante ans plus tard, en 2016, le même sondage a donné : Barack Obama, Taylor Swift, Beyoncé, and Selena Gomez ex-aequo avec Abraham Lincoln (*Newsweek*, 5 mai 2016).

En plus de la folie sans perspective – qui actuellement est devenue la caractéristique du vert en général – il existe de nombreuses autres dysfonctions à ce stade. Comme pour tous les autres niveaux, se désapproprier (et ensuite probablement projeter) est possible à propos de chacun des nouveaux phénomènes émergents qui apparaissent à ce niveau. Plus spécifiquement, tout composant ou aspect de la pensée pluraliste, un ressenti pluraliste ou une émotion pluraliste, ou un besoin ou impulsion pluraliste, peut soit être dissocié et désapproprié (et de là probablement projeté), produisant un évitement et donc une allergie à cet élément, chez soi et chez les autres – ou alors on peut se fixer sur ce composant et fusionner avec) – produisant un attachement et de là une addiction. Précisément à cause des multiples perspectives qui envahissent la conscience à propos de pratiquement tout problème à ce stade, à cause d'un simple besoin de cohérence, une solution typique (mais inadéquate) est de pousser hors de la conscience nombre des multiples options de sorte qu'une seule d'entre elles demeure, ce qui réduit la confusion – en simplement réprimant la confusion en fait, qui alors se montre sous forme de symptômes, de sens symboliques (cachés), et toutes sortes d'allergies d'une saveur ou d'une autre.

C'est particulièrement vrai pour les sentiments envers des êtres aimés, ceux à propos desquels nous pensons que nous devrions avoir que des sentiments positifs, alors que pourtant des perspectives négatives se produisent aussi continuellement. Au lieu d'incorporer toutes ces pensées dans une unité-en-diversité, nous nions souvent les négatives, en les poussant dans l'inconscient submergé réprimé, d'où elles génèrent des névroses allergiques d'une sorte ou d'une autre (et elles sont souvent projetées sur les personnes aimées, qui semblent maintenant avoir des sentiments négatifs envers nous).

L'ombre elle-même est à la base composée simplement des tendances opposées qui sont actuellement tenues dans la conscience. La façon la plus simple de contacter vos sentiments d'ombre à propos de n'importe quel objet, de n'importe quelle personne ou de n'importe quel événement, est simplement de supposer l'opposé exact de ce que vous pensez consciemment à ce sujet. Si votre attitude consciente est positive, votre attitude inconsciente est négative (par

exemple, si consciemment vous aimez votre partenaire, votre inconscient le déteste – voilà toute la partie choquante de l'ombre). Quel que soit l'opposé, le garder à l'esprit est la façon la plus simple pour prévenir la création d'une ombre réprimée ou désappropriée à propos d'une situation ou d'une personne (voir « la Thérapie de la Polarité » au chapitre suivant). D'une certaine façon, le stade pluraliste, avec des perspectives multiples se produisant naturellement dans la conscience comme faisant partie des possibilités conscientes intrinsèque de la structure, est un signe que la conscience gagne en force et qu'elle en possède suffisamment pour inclure ces perspectives multiples – positives et négatives – dans sa propre conscience intrinsèque. C'est quelque chose de relativement nouveau dans le développement en général (même si cela essaie d'émerger dans l'attitude « multipliste » orange), et c'est quelque chose que le soi peut – ou non – adopter facilement. S'il ne l'adopte pas, il retourner à son habitude typique de réprimer les tendances opposées, en s'accrochant à l'élément restant avec une intensité spéciale, ce qui crée un élément d'ombre ou même une sous-personnalité dans le même mouvement. C'est au stade suivant, à Intégral, que les perspectives multiples émergent *intrinsèquement* comme des aspects d'une complétude unifiante, ce ne sont pas simplement de multiples perspectives, mais des perspectives multiples cohérentes et tenues Intégralement, des unités-dans-les-diversités (bien que celles-ci également, puissent être elles-mêmes dissociées ou devenir une fixation, comme nous allons le voir).

Une dysfonction très courante en général aux stades intermédiaires (ambre, orange, vert et Intégral du 2^e palier) consiste à réprimer ou aliéner le stade soit *qui précède immédiatement*, soit *qui suit immédiatement*. C'est tellement courant que l'on peut dire avec justesse que c'est une « névrose normale », qui est particulièrement aggravée par les Guerres Culturelles. Les combattants de ces guerres sont exactement à ces stades intermédiaires – ambre traditionnel-religieux, orange rationnel-moderne et vert multiculturel-postmoderne, avec parfois Intégral qui s'en mêle), ces stades spécifiques, dont les Visions sont déjà intrinsèquement contradictoires, deviennent, avec les Guerres Culturelles, exagérément enflammés et désagréables et mutuellement ignobles les uns pour les autres.

Le conflit ici, comme toujours, se situe entre les Visions, et non entre leurs structures de base sous-jacentes. Par exemple, une vision de la structure basique de l'altitude ambre (dans la ligne cognitive) est appelée « pensée concrète opérationnelle » (ou « conop »), qui opère sur le monde concret de façon très directe. La structure cognitive du niveau suivant, celle de l'altitude orange, est « pensée formelle opérationnelle » (ou « formop ») qui opère, non pas sur le monde, mais sur la pensée elle-même (qui ensuite opère sur le monde). Ainsi conop et formop peuvent facilement cohabiter – en fait formop opère tout le temps directement sur conop (conop est appelé « l'opérande » de formop, c'est-à-dire « ce sur quoi formop opère »). Les structures de base ou échelons sont toujours compatibles, ce qui permet qu'elles soient toujours incluses (dans le processus « transcender et inclure »), et conop et formop en sont un bon exemple.

Mais si vous regardez leurs Visions respectives, elles ne pourraient être plus contradictoires ou antagonistes. La Vision ambre – et rappelez-vous, « Vision » signifie, non pas l'échelon lui-même, mais ce qui se passe lorsque vous êtes en premier lieu identifié avec un échelon particulier et que vous regardez donc le monde EXCLUSIVEMENT à travers ses yeux – la Vision ambre donc est confinée à conop, c'est-à-dire au cerveau règle/rôle. À cause de sa nature concrète, elle ne peut prendre qu'une perspective de 2^e personne, et elle est donc ethnocentrique, divisant abruptement les gens entre « nous » (le « peuple élu ») contre « eux » (« les infidèles ») ; parce qu'elle n'a pas de capacité de 3^e personne (pour que la pensée puisse opérer sur la pensée elle-même), elle ne peut pas se placer hors d'elle-même et critiquer son propre soi ou sa culture, et

est donc enfermée dans une Vision fortement conformiste, absolutiste ; et comme il lui manque les méthodes « objectives » (ou « scientifiques ») de 3^e personne, elle a seulement le cerveau concret pour produire des Visions concrètes Mythiques-littérales (la source de toutes les religions fondamentalistes).

Eh bien, la Vision à partir de formop est en désaccord avec pratiquement tout cela (même si son échelon de base est complètement inclusif de l'échelon de base précédent en tant que sous-holon de son propre être). Mais ce à quoi ressemble le monde à partir de la structure orange Rationnelle est vraiment un monde complètement différent. Tout d'abord, l'introduction de la capacité « objective » de 3^e personne signifie que ce stade peut prendre du recul, regarder son propre soi et sa propre culture, et l'examiner de façon critique. Ce stade peut proposer des « expériences » pour découvrir les vérités et ne pas dépendre seulement des révélations Mythiques pour décider de ce qui est juste (ainsi il découvre que le monde n'a pas été créé en six jours mais qu'il s'est déployé lentement et a évolué sur 14 milliards d'années). La chimie remplace l'alchimie ; l'astronomie remplace l'astrologie ; la chirurgie remplace les sangsues. La science en général remplace la religion Mythique en général. A la place d'un soi de rôle *conformiste*, il existe un soi *autonome individuel*. Ces deux visions du monde – ces Visions – pourraient difficilement être plus différentes et contradictoires ; et effectivement, elles constituent deux des combattants débattant de façon la plus intense dans les Guerres Culturelles.

Le point crucial est donc qu'une des raisons majeures qui font que les échelons de base sont inclus ou préservés, mais que les Visions de base sont niées, transcendées et abandonnées dans le développement et l'évolution n'est pas seulement que la Vision supérieure est plus grande, plus haute, plus large, avec plus de conscience et de soin et d'adéquation, mais que la Vision senior et la Vision junior, sont de toutes les façons possibles, contradictoires. Vous ne pourriez pas croire les deux Visions simultanément (il est existentiellement impossible, par exemple, d'être pour la même action à la fois un soi ambre totalement conformiste et un soi orange totalement autonome – par définition, ils sont de complets opposés).

Cela se produit avec les Visions de haut en bas du spectre entier de développement – tandis que les échelons de chaque stade sont facilement incorporés et inclus, les Visions sont violemment contradictoires et ne pourraient être incluses même si on le désirait (de sorte qu'elles sont successivement niées et abandonnées, pour faire de la place pour la prochaine nouvelle Vision plus haute). Et, comme nous le disions, c'est particulièrement visible avec ces niveaux intermédiaires (ambre, orange, vert et Intégral), parce que leurs Visions sont devenues des combattants dans les Guerres Culturelles, et de là sont encore plus exagérément contradictoires dans leurs positions.

Ainsi, ambre réprime et projette ses capacités émergentes « orange/objectives/critiques » et donc voit le monde lui-même comme dangereusement « critique » vis-à-vis de ses Visions mythiques-religieuses (et dans des cas extrêmes, peut même répondre avec divers actes de terrorisme – « Le monde moderne orange ne fait aucune place pour ma religion, et donc j'ai le droit de le faire exploser »). Comme la pulsion Erotique vers orange se situe au centre de gravité du monde d'aujourd'hui, cette dysfonction est assez répandue chez ambre. En effet, si l'on fait une revue rapide des actes de terrorisme commis dans les dernières décennies, on voit que les pulsions fondamentalistes religieuses sont derrière les plus courants, et de loin.

Pour sa part, orange rationnel peut demeurer fixé à ses propres tendances ambre (addiction), ou plus vraisemblablement, réprimer et projeter ses tendances religieuses fondamentalistes

(allergie), et ainsi les voir « partout » et réagir de façon véhémence et même ignoble aux religions fondamentalistes « dangereuses, infantiles et qui aiment la guerre » qui remuent le monde. Il est avidement d'accord avec les « nouveaux athées », il voit la religion mythique comme l'une des forces les plus dangereuses menaçant la paix du monde moderne et postmoderne, et n'est jamais las de les attaquer avec véhémence là où il peut. Ce n'est pas que les dires des « nouveaux athées » soient complètement faux (en effet, nombre de leurs critiques, même si elles sont sévèrement limitées dans leur vision de cela même qui constitue la spiritualité, sont assez justes quand il s'agit de fondamentalisme); c'est le caractère exagérément émotionnel de leurs attaques qui est la marque de leur propre projection d'ombre, et donc de leur bagarre contre l'ombre.

En face de vert, le prochain stade de structure à émerger, à cause de ses jugements négatifs sur le postmodernisme vert, orange peut réprimer et projeter n'importe laquelle de ses tendances vertes tandis que le vert commence à émerger et à descendre dans sa conscience (d'où une allergie au vert). Le résultat est une Vision moderne orange qui attaque agressivement tout ce qui peut voler sous la bannière du multiculturalisme postmoderne et de son inquiétante « république des sentiments. » Orange considère que tout, du marché à la politique à l'éducation, aux services sociaux, est complètement démolé par un vert omniprésent qui n'a rien à faire avec le vrai profit, l'accomplissement et le mérite, et le libre marché authentique qui est pourtant la plus grande source de création de valeur inventée par les humains. Orange croit également que le système de l'éducation a été complètement saboté en remplaçant la réussite par des ersatz de pratiques d'estime de soi qui ne font qu'augmenter le narcissisme. Il voit une tendance alarmante à remplacer une pensée analytique fine par des ressentis « visqueux » auto-centrés et l'injonction de « venir du cœur » de « manière incarnée. » Orange voit tout cela avec une horreur que rien ne peut apaiser – une preuve que, en plus des qualités vertes qui sont effectivement présentes, orange a ajouté ses propres qualités vertes projetées, ce qui produit un monde qui apparaît comme étant totalement (et doublement) infesté par le vert pathologique où que ce soit.

De son côté, lorsque vert fait face à ses éléments junior – dans ce cas en particulier orange – il peut demeurer bloqué, ou fixé sur des aspects de ses propres tendances orange (addiction), ou ce qui est le plus probable, les réprimer et les projeter (allergie). Il rejoue alors l'hymne orange anti-vert mais dans la direction opposée : le vert voit le monde comme entièrement infesté et envahi par les systèmes du capitalisme orange totalement destructifs et désastreux, des affaires, du profit sous toutes ses formes, du financialisme du copinage, de la hiérarchisation et des « méritocraties » (à la place des Visions plus équitables totalement « égalitaristes ») – une culture qui apparaît complètement dominée par le consumérisme, l'avidité, la convoitise de l'argent, la réussite, l'excellence, le mérite, l'accomplissement, l'intellect et la raison provoquent une réaction d'énorme animosité. Le soi vert pris par une telle sous-personnalité orange va souvent consacrer sa vie à différentes associations ayant pour but d'effacer tout ce qui est orange de la surface de la planète. Puisque c'est également et au départ une guerre interne, une bataille intérieure, une dissociation intime, le soi vert dissocié est sujet à une volée de dysfonctions désagréables, parfois débilantes, qui comprennent un mal-être et une dépression endémiques, une bien-pensance intense, et une haine de soi inconsciente. Cette pénible guerre interne entre le soi vert et une sous-personnalité orange – entre une Vision verte et une Vision orange – produit effectivement une partie des Guerres Culturelles en interne. (Naturellement, « des symptômes névrotiques douloureux » accompagnent quel que soit le stade, les allergies et les addictions à soit des stades plus élevés soit des stades plus bas dans le déploiement du développement.)

Avec ce clivage ou cette dissociation interne, un simple désaccord sur des valeurs est intensifié en un clivage et une désappropriation - les guerres culturelles sont alors une véritable guerre civile intérieure. Comme nous l'avons dit, cela peut se produire que la dévaluation ait pour cible le stade précédent (dont les aspects sont clivés et relégués dans l'inconscient réprimé *submergent*), ou soit orientée vers le stade nouvellement émergent (dont des aspects sont dissociés et relégués dans l'inconscient *émergent* réprimé).

En ce qui concerne cette dernière dysfonction (réprimer l'émergent), si vert est particulièrement attaché à sa Vision et que pourtant une certaine quantité de croissance et de développement se poursuit, les niveaux Intégral vont tôt ou tard essayer d'émerger, mais comme leur Vision est si radicalement différente de celle du vert de tant de façons différentes, le soi vert, même sur le point de faire le « saut monumental » vers le 2^e palier, va avoir tendance à se contracter en face de la Vision émergente du 2^e palier, et il va avoir tendance à intensifier sa fixation sur vert, et à forcer toute Vision Intégrale émergente, dans l'inconscient émergent réprimé. Si c'est très sévère, cela peut bloquer presque complètement le développement, et donner un cas sérieux d'arrêt développemental. À cause de l'erreur pré/trans, vert va souvent confondre les caractéristiques rouges prémodernes et les caractéristiques vertes postmodernes, et finir par glorifier la société tribale rouge : il va attribuer romantiquement à rouge rien d'autre que les qualités nombreuses et hautement appréciées qui viennent en fait du stade vert postmoderne. Comme l'a dit Don Beck, « vert n'a jamais rencontré un rouge qu'il n'ait pas aimé » (alors qu'il continue à haïr ambre, orange et le second palier – et aussi les véritables qualités du rouge). C'est-à-dire que vert continue à décrier plusieurs caractéristiques qui en fait sont celles du rouge, telles que l'individualité égocentrique, le pouvoir, le contrôle et la domination. Et ce sont ces qualités que vert interprète mal quand il regarde une structure Intégrale. Puisque l'altitude « Intégral » réintroduit les hiérarchies (sous la forme de hiérarchies de croissance ou holarchies, qui sont différentes des hiérarchies de domination ou de pouvoir) ; et puisqu'elle réintroduit un type d'individualité (mais une individualité conjointe avec la communauté) ; parce qu'il a la capacité cognitive de voir des universels bénéfiques, des Images d'Ensemble recommandables, et des méta-narrations réelles, lorsque vert regarde Intégral, il voit rouge ! (les « mauvais » aspects du rouge ; il voit toutes les qualités Intégrales unificatrices comme étant effectivement mues par le pouvoir, contrôlantes, dominatrices). Cela irrite le vert au point de le rendre fou, et il devient aussi anti-Intégral que les zélotes anti-gay sont anti-homosexuels (dans les deux cas, ils se confrontent à leur ombre à propos de leurs propres impulsions internes).

Comme noté précédemment, la possibilité de cette désappropriation (visant soit le stade précédent soit le stade suivant en émergence) affecte pratiquement tous les niveaux de développement ; et cela se produit car, bien que les structures de base ou échelons soient inclus, enveloppés et embrassés (le holon de chaque échelon de base devient un sous-holon de l'échelon suivant plus élevé, si bien que les échelons sont toujours compatibles), les Visions correspondantes – précisément parce qu'elles ont été générées par une identification *exclusive* avec un échelon de base, ce qui exclut nécessairement les Visions à partir des autres échelons – sont donc souvent incompatibles, irréconciliables, discordantes et effectivement contradictoires. Les *concepts* cognitifs à l'altitude rouge (qui font partie de son échelon de base) sont inclus dans les règles cognitives de l'altitude ambre (comme faisant partie de son échelon de base), mais l'*identification* avec les concepts/intentionnalité rouge donne une Vision de pouvoir, tandis que l'identification avec les règles du concret opérationnel ambre donne une Vision de forte conformité – et le pouvoir individuel ne se mélange pas bien, et même pas du tout, avec la conformité non questionnée nécessaire pour être membre d'un groupe.

De là, transcender et inclure, nier et préserver (les échelons de base sont inclus et préservés, sans que cela produise le moindre conflit) ; les Visions sont niées et transcendées du fait qu'elles sont en conflit entre elles). L'identité du soi central ou proximal, est en train d'avancer et vous ne pouvez pas voir le monde à la fois à partir du 3^e échelon d'une échelle et de son 4^e échelon simultanément, même si ces échelons eux-mêmes sont présents simultanément. De même, tandis que l'altitude orange émerge et que le soi commence à se diriger vers une identification avec elle, les échelons de base sont facilement intégrés (formel opérationnel opère, comme nous l'avons vu, sur concret opérationnel), mais la Vision à partir d'orange, qui est hautement individualiste, autonome, auto-auteur, auto-critique, ne s'accorde pas du tout avec la Vision à partir d'ambre – conformiste, contrôlée par l'autre, hétéronome, mue par le commun. Et de même avec les échelons de base et les Visions de vert pluraliste et de orange rationnel (dont les Visions sont, respectivement, relativiste contre universel, communautaire contre individuel, sans méta-narrations contre avec méta-narrations, et ainsi de suite) ; et les Visions du 2^e palier Intégral et de vert pluraliste (dont les Visions sont, respectivement : vues d'ensemble contre aucune vue d'ensemble ; nombreuses méta-narrations contre aucune méta-narration ; contextes universels contre contextes seulement locaux, et ainsi de suite) ; et de la même façon, comme je l'ai dit, pratiquement tout niveau développemental se comporte de même (les échelons sont incorporés, les Visions sont rejetées). Voilà pourquoi il est si important de comprendre la différence entre les échelons durables d'une échelle et les Visions temporaires/transitionnelles, une notion que ne proposent pas la plupart des modèles développementaux tels que la Spirale Dynamique).

Au moment où nous atteignons les niveaux « Intégral » du 2^e palier (bleu-vert Holistique et turquoise Intégral), l'unité consciente fondamentale devient un holon consciemment reconnu – un ensemble complet compris comme faisant partie d'un ensemble complet plus grand. La Complétude devient centrale au 2^e palier, et chaque Ensemble est toujours englobé dans un Ensemble complet encore plus grand (même l'Ensemble de l'univers de ce moment se trouve pris, ou inclus, dans l'Ensemble du moment suivant – l'univers du moment suivant « transcende et inclut » l'univers du moment précédent. Naturellement, tous les niveaux précédents sont effectivement composés de holons (car il en est ainsi dans tout le Kosmos), mais cela commence à devenir naturellement conscient au 2^e palier (et au premier plan au 3^e palier). La dysfonction la plus courante ici – aux niveaux « Intégral » - est de nier, ou d'être inconscient de, soit l'aspect complétude soit l'aspect partie de toute chose (de tout holon). Le monde n'est ni composé d'ensembles complets (comme l'affirme le holisme) ni composé de parties (comme l'affirme l'atomisme) ; il est composé d'ensembles/parties, de holons. Des lettres complètes font parties de mots, lesquelles font partie de phrases, qui appartiennent aux paragraphes, lesquels font parties de traités complets. Aucun de ces holons ne peut être sauté ; aucun ne peut être ignoré.

Comme les niveaux « Intégral » sont, eh bien, « Intégral », de nombreuses personnes ont l'impression que les dysfonctions ou les pathologies n'ont tout simplement pas lieu d'être. Mais, ce n'est pas du tout vrai. Bien que les phénomènes de ce stade tendent à être des ensembles/parties, ou des unités-dans-les-diversités – dans les pensées, idées, ressentis, émotions – diverses unités-dans-les-diversités peuvent elles-mêmes, dans de nombreux cas, être simplement aliénées, réprimées, dissociées. L'ombre des niveaux « Intégral » est à la base simplement une ombre beaucoup plus complexe (comme le sont les sous-personnalités), et peuvent parfois consister en des réseaux entiers qui deviennent de l'ombre.

Lorsque Intégral est normal ou sain, les multiples perspectives d'une émotion tendent à émerger simultanément ; mais si cette émotion est réprimée, les multiples perspectives émotionnelles peuvent toutes être réprimées, et il en résulte un complexe d'ombre en réseau. Il en est de même

pour les idées, les pensées, les ressentis, les impulsions, les besoins, les qualités, les valeurs. Par exemple, si j'aime une personne, alors au 2^e palier, je vais expérimenter cet amour comme un ressenti richement contextualisé, tissé non seulement avec l'individu aimé mais avec l'humanité dans son ensemble comme contexte. « J'aime cette personne comme j'aime toute l'humanité, et même davantage. » Ce type de sentiment est typique au 2^e palier, soit explicitement, soit implicitement – cette qualité d'ensemble/partie est simplement la façon inhérente à Intégral de voir le monde. Et si cette relation amoureuse tourne mal, et que je dénie activement cela en réprimant tout amour pour cette personne, je peux simultanément réprimer l'amour pour toute l'humanité, et soudain toute ma vie semble privée d'amour – l'amour a simplement disparu, effacé, hors de la conscience. Une obscurité descend sur ma vie ; les interactions avec les autres deviennent laborieuses, une certaine joie a quitté ma vie, remplacée par ce qui semble une béance infinie. Voilà un syndrome que l'on peut considérer comme vraiment sévère : ce qu'il faut noter, c'est que c'est possible à ces niveaux à cause de leur structure-même. Ainsi, aux niveaux « Intégral », des ombres holistiques ne sont pas rares – des ensembles qui sont brisés, faisant partie d'ensembles encore plus grands. La même chose peut se produire avec la dépression en tant qu'impuissance apprise ; si je tombe dans un état d'impuissance apprise, et qu'un futur particulier commence à sembler très morose, ma vision-logique peut extrapoler cela très largement et voir toutes sortes de futurs qui ne fonctionnent pas, et qui vont donc sembler moroses. Mon cerveau super-holistique voit d'immenses tableaux complètement ruinés, moroses, déprimants.

Le point central à retenir est que, à chaque niveau de développement, *les éléments qui se produisent spécifiquement à ce niveau lui-même* sont les éléments qui peuvent devenir l'ombre à ce niveau. Pour orange, ce sont les traits et émotions monde-centriques ; pour vert, ce sont les éléments multiplistes, pour le 2^e palier, ce sont les ensembles/parties.

Ce qui est également fréquent à Intégral, comme nous l'avons déjà fait remarquer, c'est la difficulté à intégrer correctement le vert. Le plus typiquement, c'est une allergie au vert. Le niveau Intégral a eu à s'engager dans une bataille héroïque pour traverser la mer de vert environnante (et un vert qui dénigre Intégral de tant de façons différentes, particulièrement sa compréhension des hiérarchies de croissance, puisque vert ne voit que des hiérarchies de domination et croit qu'Intégral fait de même (domine), ce qui est très insultant pour Intégral, qui en fait se situe exactement à l'opposé en libérant la conscience des impulsions de domination). La plupart des individus à Intégral ont dû se battre courageusement pour traverser un marécage de vert – et souvent un « médiocre même vert » en tout cas – et se hisser jusqu'aux quelques îles d'Intégral en train d'émerger lentement, pour finalement y trouver leur nouveau foyer. Mais tout cela laisse bien souvent un très mauvais goût dans la bouche, et si cela a été assez sévère, le nouveau niveau Intégral va réprimer tout vert demeurant dans le système et se le désapproprier (avant de pouvoir le transcender de façon saine). Cela envoie le vert dans l'inconscient submergent réprimé, d'où il est en fait projeté sur toute personne ou évènement qui a même vaguement une odeur de vert, et cela laisse Intégral avec une aversion, qui va même parfois jusqu'à une véritable haine, pour tout ce qui est vert (une haine qui est formée naturellement par les aspects de son propre intérieur).

Tandis que nous avançons vers le 3^e palier, de nouveaux éléments, en particulier transpersonnels commencent à émerger, avec une emphase mise sur la conscience de la conscience, et sur la Complétude expérimentée (pas seulement pensée), et alors le matériel d'ombre désapproprié commence à se focaliser là-dessus. À nouveau, l'important au sujet de l'ombre est que, à chaque niveau, de nombreux nouveaux phénomènes émergents viennent à exister, et tandis que le soi s'identifie avec ces nouveaux éléments, il crée une nouvelle Vision du monde (en fait, il co-crée

un nouveau monde) ; et pratiquement tous les éléments de cette Vision peuvent être dissociés, désappropriés, aliénés ou réprimés, et les mécanismes de défense qui font cela, à chaque niveau particulier, sont faits des substances-mêmes des échelons de base de ces niveaux. Au niveau rouge des concepts et de l'intentionnalité, les concepts eux-mêmes répriment et se désapproprient les ressentis (et d'autres éléments) ; au niveau du cerveau règle/rôle ambre, des règles dysfonctionnelles agissent pour aliéner et déformer divers rôles (donnant des ersatz de « jeux que jouent les gens » **des personnalités factices ?** parmi d'autres problèmes), au niveau orange rationnel, la rationalité et les rationalisations induisent la dissociation et la désappropriation des pensées (et de sentiments, et d'impulsions et d'autres éléments) monde-centriques ; au niveau vert postmoderne, le cerveau pluraliste coupe des éléments, en se les désappropriant et en les déformant ; aux niveaux l'« intégral », une vision-logique qui dysfonctionne produit la répression d'ensembles/parties (entre autres éléments). Dans chaque cas, la racine de la dissociation et de la désappropriation dépend du mécanisme de défense général du système du soi limité, qui fonctionne finalement pour protéger sa propre vie et éviter une mort apparente (voyez par exemple *The Atman Project* et *Up from Eden*).² L'idée globale est que les éléments nouvellement émergents de chaque nouveau niveau de développement apportent de nouveaux types de mécanismes de défense, de nouvelles formes de convulsions mortelles, de nouveaux phénomènes à réprimer ou dont se désapproprier, et de nouveaux types d'ombres et de sous-personnalités à créer. Cela se produit de bas en haut et de haut en bas du spectre de la conscience.

Tout cela reste vrai au 3^e palier, mais l'image est complexifiée parce qu'il existe maintenant aussi des éléments intrinsèques transpersonnels (ou spirituels) impliqués, et donc, par exemple, tandis qu'aux niveaux moyens de développement, la *présence* de la croyance en une infinité ou un esprit est souvent le signe d'une dysfonction ou d'une inauthenticité (ou un projet Atman), ici au 3^e palier, le *manque* de conscience de l'infinité ou de l'esprit est souvent une dysfonction. Non seulement des éléments personnels mais aussi transpersonnels, et non seulement des structures mais aussi des états, sont presque toujours impliqués dans les dysfonctions du 3^e palier à un certain degré.

L'objectif prioritaire de l'orientation pathologique au 3^e palier – si l'on commence par généraliser – est la relation entre le ciel et la terre, entre le spirituel et le conventionnel, entre l'infini et le fini, le transpersonnel et le personnel, l'éternité et le temps, d'autres mondes et de ce monde. Tous ces éléments sont maintenant non seulement des dimensions d'un Kosmos là-bas, mais aussi des dimensions de l'Être intérieur – maintenant accessibles consciemment. Ce qui était souvent un conflit extérieur peut, à ces niveaux, devenir une guerre civile intérieure. L'intégration a autant, sinon plus, d'importance qu'elle n'en a eu dans les tous les stades précédents. Et les éléments qui n'ont pas été intégrés aux phénomènes de ces niveaux, deviennent ici des éléments d'ombre, habitant souvent des sous-personnalités comprenant des composants transpersonnels et authentiquement spirituels. Il n'est pas facile de rassembler le ciel et la terre. Car l'être humain peut particulièrement à ce 3^e palier, nier ou réprimer l'un ou l'autre, et aussi devenir attaché ou addict à l'un d'entre eux, et chacune de ces quatre dysfonctions amène sa propre souffrance spécifique et souvent affreuse. Je vais les passer en revue brièvement.

Nier le ciel (où « ciel » signifie spécifiquement les plus hautes structures du 3^e palier et leurs états conjoints, une Complétude infusée par la spiritualité ou le transpersonnel), consiste à nier sa propre nature la plus élevée, pas seulement nier son plus haut état (sa propre âme et son propre

² Wilber, *The Atman Project* ; Ken Wilber, *Up from Eden : A Transpersonal View of Human Evolution* (Wheaton, IL: Quest Books, 1996) [Le projet Atman] ; [Vu depuis l'Eden].

Soi), mais aussi nier les structures destinées à unifier et faire se joindre les plus hautes structures et les plus hauts Sois avec leurs contreparties plus basses, conventionnelles – les structures des 1^{er} et 2^e palier qui idéalement sont intégrées dans le 3^e palier. Un développement évolutionnaire allant jusqu'au bout (atteignant Supermind à ce temps dans l'histoire) consiste à laisser émerger chacune des structures de base ou échelons majeurs de la conscience, et en même temps à les dépouiller de tout attachement ou auto-identification, de sorte que tous les échelons de base et leurs motivations demeurent, mais que tous les sens du soi séparés et leurs Visions sont abandonnés et transcendés. Les seules *motivations* qui restent chez un être humain complet sont celles qui viennent des structures de base et des échelons eux-mêmes, avec aucune *motivation* restante venant d'une contraction du soi limitée avec sa Vision partielle. (Car celles-ci doivent être niées et transcendées, stade de structure après stade de structure après stade de structure. Ou, pourrait-on dire, la seule Vision qui demeure en existence est celle de Supermind, de même que le seul Point de Vue restant est celui de l'Essence non-duelle, mais sans contraction du soi dans aucun des deux cas.)

Ainsi, lorsque les structures sont saines : à infrarouge, la capacité de manger et le besoin de nourriture continuent de survenir, mais il n'y a pas d'attachement à la nourriture (ni addiction ni allergie) ; à magenta, la capacité pour le prana, l'énergie vitale en général et les émotions, et la capacité pour le sexe continuent de survenir, mais il n'y a pas d'attachement à elles (ni addiction, ni allergie) ; à rouge, la capacité pour une puissante intentionnalité continue de survenir, mais sans attachement à elle (ni addiction ni allergie) ; à ambre, la capacité pour une pensée concrète continue de survenir, mais sans attachement à elle (ni addiction, ni allergie) ; à orange, la capacité de penser rationnellement continue de survenir, mais sans attachement (ni addiction ni allergie) ; à vert, la capacité de vision multipliste du monde continue de se produire, mais sans attachement (ni addiction, ni allergie) ; au 2^e palier, la capacité pour une pensée holistique et Intégrale continue de survenir, mais sans attachement (ni addiction, ni allergie). Chacune des structures de base est libérée de la fixation, de l'attachement, de l'évitement pathologique, de l'allergie, d'une identité de contraction du soi avec n'importe quel échelon, et d'une Vision partielle et limitée venant d'eux.

Dans les conditions saines, si chaque échelon de base est nettoyé de l'attachement, de l'identification et des distorsions de contraction du soi, il est libre de réaliser ses propres fonctions et capacités naturelles, sans défense, sans distorsion, sans cassure, dont le but est particulièrement de connecter l'être humain avec chaque niveau correspondant de développement et de complexité dans le Kosmos tout entier – et de donner au bodhisattva les outils et les véhicules à travers lesquels toucher, et finalement servir et libérer, tout être sensible dans l'univers, de bas en haut en partant des quarks.

Répetons encore une fois ce point important à propos des véhicules à travers lesquels le Soi ultime et l'Essence peuvent s'exprimer : l'être humain est un point d'exclamation sur l'histoire entière de l'évolution. Chaque humain contient, dans sa constitution-même, chaque holon majeur que l'évolution a amené et qui a émergé depuis le Big Bang – des quarks, aux particules subatomiques, aux atomes, aux molécules, aux cellules procaryotes, aux cellules eucaryotes, à la biochimie fondamentale des plantes, aux sensations des réseaux neuronaux des amphibiens, aux pulsions instinctuelles pour la nourriture et le sexe du tronc cérébral reptilien, aux émotions du système limbique paléo-mammalien, aux symboles dans le cortex, aux pensées dans le néocortex. En d'autres termes, chaque niveau majeur du grand Arbre de la Vie a un niveau correspondant chez le composé humain individuel, et le développement humain consiste en (1) l'émergence de chacun de ces niveaux, suivis de près, stade après stade, par (2) l'identification

de la conscience humaine ou du sens du soi avec chacun de ces niveaux – incorporant et intégrant les messages majeurs et les structures du niveau dans l'être humain lui-même ; et, peu après (3) désidentification de la conscience humaine ou du sens du soi de chacun de ces niveaux, tout en intégrant leurs structures de base dans la conscience globale elle-même. Cela libère chacun de ces niveaux de l'auto-attachement humain, des addictions, de la fixation et de la distorsion, tout en les laissant tous complètement présent, comme les véhicules et les outils à travers lesquels l'être humain Illuminé peut aller à la rencontre de chaque être sensible (et le toucher) à quelque niveau d'existence que ce soit dans le Kosmos, les libérant tous dans la condition glorieuse de leur véritable nature. Voilà une Image Globale de l'Esprit-en-action dans le cours même de l'évolution elle-même.

Nier le ciel, c'est nier les portées les plus élevées de ce développement et de cette évolution. On peut toujours se connecter avec un Esprit ultime grâce à un développement de stades-états (de grossier à subtil à causal à la vacuité du Témoin à non-duel), mais si les plus hauts stades de structure sont niés, cette connexion à l'Esprit se produit seulement aux niveaux les plus bas, et donc sa « conscience unifiée » est limitée dans sa Complétude par le fait qu'il existe maintenant des niveaux de structures encore « au-dessus de la tête », avec lesquels on ne s'est pas encore identifié (en fait – n'importe lequel des niveaux « du ciel » du 3^e palier qui sont niés ou réprimés). Pourquoi est-ce qu'on voudrait nier le ciel ? Dans de nombreux cas, c'est par simple ignorance. Rappelez-vous ce que j'ai souvent répété : les états peuvent être vus par l'introspection, mais ce n'est pas le cas des structures.³ Ainsi, on est simplement inconscient des structures « célestes » elles-mêmes et on ne pense pas à les rechercher. Pratiquement tout Chemin de la Grande Libération dans toutes les traditions de sagesse du monde est au courant de Big Mind (l'état de conscience Christique, la nature de Bouddha, l'être d'Allah, l'éveil du Tao, Brahmanatman, Ayn Sof, et ainsi de suite) ; mais aucune n'est au courant de Supermind (une structure comme toutes les autres – non détectée, non vue, non découverte, et donc inconnue à l'introspection). Rappelez-vous aussi que les cartes de développement sont psychoactives : la simple conscience que des stades « célestes » du 3^e palier sont disponibles pour notre croissance et développement permet d'accélérer et d'activer cette croissance. Le simple fait d'étudier quelque chose comme le Cadre AQAL fait partie de la cure pour l'ignorance et le déni du ciel.

Une autre raison pour l'allergie au ciel, ou son déni, est une addiction à la terre. Dans ce cas, une terre finie, sensorielle, extérieure, temporelle, est identifiée avec un Esprit infini, transcendant et incluant, éternel. « Gaïa » est prise pour être la réalité ultime, alors qu'elle est en fait seulement le quadrant Inférieur Droit, qui a commencé avec l'émergence des prokaryotes, les premières cellules. (La planète Gaïa a émergé seulement plusieurs milliards d'années après le Big Bang. Si Gaïa est la réalité ultime, alors où était l'Esprit pendant tout ce temps ? L'hypothèse Gaïa originale de James Lovelock était une tentative pour expliquer différents facteurs influençant les schémas météorologiques à travers la planète. Il suggérait qu'un fin film des premières cellules vivantes (les prokaryotes), qui s'étendent sur la totalité du globe, et qui sont aussi transcendées et incluses dans les eukaryotes, les véritables cellules de notre corps actuel – ce film donc agirait comme

³ Un bref rappel que toute dysfonction dans quelque quadrant que ce soit – y compris le Supérieur Gauche auquel nous nous intéressons ici – a des dysfonctions corrélatives, contributives, dans tous les autres quadrants. Que ce soit les dynamiques familiales dans l'Inférieur Gauche ou des défauts dans la chimie du cerveau dans le Supérieur Droit, ou des problèmes avec les institutions sociales dans l'Inférieur Droit, tous les quadrants « tétra-interagissent » pour former un problème ou une dysfonction dans n'importe lequel d'entre eux. Ici, je me focalise simplement sur les facteurs dans le Supérieur Gauche, mais il faut garder à l'esprit les facteurs contributifs dans tous les quadrants (et effectivement, dans toutes les dimensions de la Matrice AQAL).

une interface entre les domaines du vivant et du non vivant, ce qui fait qu'entre autres choses, il aurait un impact sur les schémas météorologiques du monde non vivant – ce qui est une suggestion ingénieuse et presque certainement vraie. Mais à partir de là, « Gaïa » a commencé à signifier la biosphère entière elle-même – les cerfs et les lapins, et les vaches et les vers et les poissons et les singes et les forêts – qui vont bien au-delà des prokaryotes – et cela est devenu en quelque sorte la signification de toute la réalité, de façon totalitaire. Et la conclusion était que « Gaïa » était l'Esprit). Mais quand la terre (ou le domaine grossier global) est prise comme étant la totalité de l'Esprit, alors nous cessons de rechercher le reste de l'Esprit, et l'arrêt développemental peut se produire bien avant que le 3^e palier ait une chance d'émerger. Parfois, cette confusion est due à des fixations et attachements à des domaines précoces sensori-moteurs (ou au minimum des domaines reflétant le grossier). Dans d'autres cas, il s'agit simplement une fois de plus d'ignorance, de ne pas reconnaître les différences profondément importantes entre le fini et l'infini, le temporel et l'éternel (intemporel), le manifeste et le non manifeste – ne pas reconnaître qu'un samsara dépourvu de nirvana (c'est-à-dire Gaïa) ne doit pas être pris pour une Illumination.

L'allergie à la terre se place en opposition à l'addiction à la terre. C'est une affection beaucoup trop courante, et il est trop facile d'y glisser dans les traditions méditatives et contemplatives. « Mon royaume n'est pas de ce monde » est pris beaucoup trop littéralement, et dans certains cas, la terre elle-même est mal considérée, comme étant la cause de l'illusion, du péché, de la dualité, de la non-illumination. Dans le premier Tournant du Bouddhisme, la terre fait partie de samsara, le monde de la Forme que l'Éveil quitte complètement. J'ai entendu un jour un professeur Teravada répondre à propos de la désolation écologique : « Ça ne m'intéresse pas, je ne compte pas revenir. » Il se retirait complètement de la naissance et de la mort, afin de ne jamais revenir à cet endroit puant qu'on appelle terre. Ce n'est pas étonnant que Nagarjuna (et le 2^e Tournant) soit passé par-dessus cette notion.

Une addiction au ciel produit souvent les mêmes résultats, mais pour des raisons assez différentes (elle a les mêmes résultats parce qu'elle pousse au dehors tout considération, toute pensée pour la terre). Mais ici, la félicité, la radiance, l'allégresse, la luminosité, la joie, et l'absence de limites des structures et des états les plus élevés devient un objet d'attachement, tout cela est d'une félicité si impressionnante qu'on ne veut jamais revenir à la réalité ordinaire de quelque façon que ce soit. L'amour exclusif du ciel laisse très peu de place pour la terre, s'il en laisse seulement, et les résultats, à nouveau, sont, en effet, un déni de la terre et une allergie (même s'il n'y a pas en place de répression définitive de la terre, comme c'est le cas dans l'allergie à la terre). Mais cela a pour effet de miner considérablement la félicité des domaines les plus élevés, parce que la terre demeure un composant structurel de l'être de toute façon, ce qui fait qu'ignorer la terre revient à ignorer un composant de sa propre constitution, c'est donc un clivage intérieur qui est expérimenté tôt ou tard comme un certain degré de souffrance, ce qui est un frein certain au bonheur des plus hauts domaines.

Pour traiter cette dysfonction particulière, il existe des exercices tels que « l'orbite microcosmique » Taoïste ; On inspire la Lumière spirituelle infinie (ou le ciel) jusqu'au-delà du sommet de la tête. On inspire cette Lumière vers l'intérieur et vers le bas le long de l'avant du corps, en s'assurant que la bouche soit fermée et que la langue touche le palais, et on continue à la faire passer par la respiration dans le ventre, dans la source de la Vie (ou la terre). Puis, on libère cette énergie à l'expiration en remontant la colonne vertébrale, jusqu'à revenir au sommet de tête, en libérant la Vie dans la Lumière et l'Esprit infinis au-dessus. Par cette pratique, le corps fait descendre le ciel dans la terre, et relâche la terre vers le haut dans le ciel, en réalisant l'union et

l'intégration de ces deux pôles, c'est-à-dire « l'orbite microcosmique. » (pour en savoir davantage à ce sujet, voir par exemple le travail de Mantak Chia).

Si par « ciel » on entend non pas spécifiquement les stades les plus élevés du 3^e palier, mais simplement un stade relativement plus élevé ayant encore à émerger (quel que soit le niveau), et si par « terre » on entend non pas spécifiquement les stades plus bas du 1^{er} et 2^e palier, mais simplement tout stade inférieur ayant déjà émergé, alors ces quatre orientations pathologiques (addiction et allergie au ciel, addiction et allergie à la terre) sont possibles, et sont en fait courantes, à pratiquement tous les niveaux de développement (et nous avons déjà recherché nombre d'entre elles, particulièrement celles impliquées dans les Guerres Culturelles.) Lorsqu'on atteint le 3^e palier, ces orientations commencent à prendre les dimensions du transpersonnel (ciel) et du personnel (terre), et donc d'un authentique paradis spirituel (transpersonnel) et d'une terre matérielle (personnelle), qui sont des dimensions intrinsèques de son propre Être également. (La Terre demeure une parfaite manifestation de l'Esprit, mais ç'en est simplement une dimension junior). Alternativement, si l'on considère la terre matérielle comme étant les quadrants Droits, la terre devient l'extérieur de chaque niveau de l'Esprit. Cela correspond à notre double usage du terme « matière » - à la fois le plus bas des niveaux et l'extérieur de tous les niveaux.) Chaque niveau du 3^e palier va expérimenter ces dimensions personnelles et transpersonnelles un peu différemment, selon sa forme et sa structure effectives. Les mécanismes de défense spécifiques (dénî du ciel et dénî de la terre) sont construits sur les structures particulières de chaque niveau, et une fois que les distorsions ont été créées, elles causent des problèmes considérables, de la souffrance, et si elles sont sévères, un arrêt de développement.

Pour gérer au mieux ces problèmes, il est utile de se familiariser avec les caractéristiques générales des structures du 1^e, 2^e et 3^e palier et avec ce qui est attendu à chacune d'entre elles, puis de consciemment favoriser la forme saine et fonctionnelle de chaque stade de structure. Cela devrait être accompagné par un développement conscient et délibéré des états (de même, il faut se familiariser avec les stades-états de base – de grossier à subtil à causal à la vacuité du Témoin, à non-duel – et avec ce qui est attendu à chaque stade-état, puis essayer de les développer de façon coopérative et consciente). Dans les deux cas (structures et états), être conscient des types généraux d'ombre qui peuvent – et souvent vont – être créés par un mauvais développement et des divers mécanismes de défense qui l'accompagnent, va permettre de prévenir de nombreux problèmes, et de les détecter, et de s'y attaquer au cas où ils se produiraient. Une « Vision Juste » c'est à dire plus exactement « une Vision Intégrale Juste » est comme toujours, indispensable.

Le problème avec les mécanismes de défense – ce qui fait qu'ils ne fonctionnent pas – est qu'ils sont un mensonge fondamental, une non-vérité dans le cœur de notre être, à propos précisément de ce qui existe dans notre être lui-même. Nous nous sommes déjà identifiés avec ce matériel, qui génère une Vision particulière à ce stade particulier, et précisément parce que nous sommes déjà *identifiés* avec lui, nier ce matériel (le dissocier, se le désapproprier) est un mensonge éhonté en face de l'existence, un refus de regarder une réalité authentiquement présente – ou regarder ailleurs. Même si cette réalité peut être temporaire, elle se retrouve fendue en deux, et elle expose les deux parties éclatées en une fausse image du soi et une ombre cachée, deux aspects d'un soi qui était auparavant authentique et unifié et qui devient maintenant séparé en deux (et cela se produit quel que soit le niveau, dans les structures et les états). À cause de cette fausseté intrinsèque, les mécanismes de défense sont les activités du mensonge ; et donc, et c'est là le piège, elles finissent par produire exactement ce qu'elles sont destinées à éviter. Nier ou se

désapproprier une qualité, une tendance, un désir, ou une pulsion coupe ces éléments dans un domaine spécial qui leur est propre, où ils sont amplifiés, embellis, distordus et mis en avant, ce qui exagère leur influence et leur portée, et laisse un trou noir dans la psyché consciente et un trou blanc dans la psyché inconsciente. Le trou noir pompe le matériel suitant hors de la conscience et le trou blanc l'entraîne dans la non-conscience, ce qui draine lentement la conscience dans une base inondée, où elle se putréfie et stagne. Si j'essaie de faire sortir la colère de ma vie, et que je la dissocie et la nie, je l'envoie dans l'inconscient submergent, d'où il va probablement être projeté sur plusieurs autres individus. En fait, je peux très bien la projeter sur tous les gens que je rencontre ; et alors, soudain, au lieu d'éliminer la colère de ma vie, je la trouve absolument partout dans ma vie, m'entourant de tous les côtés, et toute dirigée directement contre moi (car je suis sa source véritable, vers laquelle elle essaie de retourner). C'est un exemple de la façon dont un mécanisme de défense apporte exactement ce qu'il est supposé éviter.

En résumé, bien que toutes ces dysfonctions puissent avantageusement être discutées en termes généraux tels que la fixation et l'addiction, ou l'évitement et l'allergie – qui en sont des portraits effectivement justes et exacts – les formes spécifiques qu'elles prennent à chaque stade sont déterminées par les formes spécifiques (ou structures) qui émergent avec les échelons (ou les états) à un stade particulier. La structure-même, le schéma d'un stade donné contribue à un type différent de mécanisme de défense, qui est construit dans le matériau de cette structure elle-même, selon le stade – il existe un mécanisme de défense construit dans le cerveau fantasmatique, ou le cerveau de pouvoir, ou le cerveau conceptuel, ou le cerveau règle/rôle, ou le cerveau formel, ou le cerveau pluraliste, ou le cerveau vision-logique, ou le cerveau para-mind, et ainsi de suite ; pour les états, le mécanisme de défense spécifique est construit à partir de la structure qui expérimente l'état. Tout comme il existe des hiérarchies imbriquées de structures et de Visions, d'états et de Points de Vue, il existe de même des hiérarchies imbriquées de niveaux et de types de mécanismes de défense, de dysfonctions spécifiques, et de symptômes, et des modalités de traitement spécifiques pour chaque niveau ou état de conscience et de développement. La Psychologie et la Psychiatrie Intégrales sont intéressées par la cartographie du spectre complet de tout cela, allant des types de pathologies et des mécanismes de défense aux meilleures modalités de traitement (dans les quatre quadrants), et elles travaillent non seulement avec ce qui est « brisé » ou qui ne fonctionne pas, mais aussi avec ce qui va bien et la façon de l'améliorer encore en travaillant « l'Épanouissement ».^{4,5} Le travail sur l'Ombre (Cleaning-up ou Nettoyage) s'attache à la fois à alléger les symptômes négatifs et à fortifier l'individu en l'aidant à s'épanouir.

À propos de toutes ces pratiques, je recommande de tenir un journal. Vous pouvez y garder des traces de vos rêves, de divers exercices 3-2-1 et 3-2-1-0, dans une « Entrée quotidienne » de 3 pages, des pratiques de gratitude avec « trois choses positives », le pardon avec « une chose par jour » et des pratiques de méditation « Une chose chaque hier » avec leurs expériences et leurs prises de conscience ; cela peut s'accompagner des aspects généraux de tous les modules dans une pratique globale AQAL ou Pratique de Vie Intégrale⁶. Ce processus de journaling peut bien se révéler être un des outils de croissance et de développement les plus efficaces et puissants que

⁴ Voir R. Elliott Ingersoll et Andre Marquis, *Understanding Psychopathology : An Integral Exploration* (London : Pearson, 2015) [Comprendre la psychopathologie : une exploration Intégrale].

⁵ Seligman, Martin E.P. *S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*. Paris, Belfond, 2012, traduction Brigitte Vadé, préface de Christophe André.

⁶ Voir *Pratique de Vie Intégrale* pour des exemples de pratiques quotidiennes (NdT).

vous allez jamais utiliser, car, en aidant les sujets à devenir objets, vous accélérez le processus même de développement et d'évolution.

Enfin, en ce qui concerne le « Nettoyage », il n'est pas nécessaire pour une Spiritualité Intégrale d'inclure une approche profonde et exhaustive de toutes les questions incluses dans la psychothérapie, dans toutes ses théories et pratiques centrales. Une conscience générale de l'existence de diverses ombres (des niveaux de sous-personnalités corrélées avec des niveaux de Visions et de Points de Vue) et une ouverture à s'engager dans un travail sur l'ombre lorsque c'est nécessaire, est largement suffisant. La simple réalisation que la Vision, ou le Point de Vue, à n'importe quel stade, peut exister de façon saine ou non, fonctionnelle ou dysfonctionnelle, et qu'une version non saine, dysfonctionnelle génère une addiction ou une allergie qui tourne autour de la Vision particulière – nourriture, sexe, pouvoir, amour et appartenance, estime de soi et succès, actualisation du soi et sensibilité, complétude et impulsions Intégrales, questions transpersonnelles et explicitement spirituelles, et ainsi de suite. À cela s'ajoute la connaissance globale des questions d'ombre générées à chacun des états majeurs, comme nous l'avons discuté dans les chapitres 12 et 13, qui est généralement suffisante, surtout si elle est combinée avec des exercices simples tels que le processus 3-2-1 ou le 3-2-1-0. Les individus avec des problèmes d'ombre sérieux peuvent consulter le spécialiste approprié. Généralement, il suffit de reconnaître l'existence du matériel d'ombre et de savoir comment le repérer lorsqu'il émerge – et de connaître des pratiques simples pour le traiter, du moins au début. Ensuite, vous pourrez commencer à établir un réseau de professionnels orientés vers Intégral pour travailler en individuel lorsque c'est nécessaire.

Pour placer tout cela en perspective : il a fallu attendre le XIX^e siècle pour que les êtres humains réalisent qu'ils avaient évolué. De même, ils n'ont appris que les choses peuvent se casser à chaque étape évolutionnaire que peu de temps après. Les structures de conscience n'ont commencé à être identifiées que voilà une centaine d'années environ. Cependant la plupart des Grandes Traditions et des systèmes de méditation ont maintenant plus de mille ans – et aucun d'entre eux n'a eu accès aux informations ultérieures sur l'évolution, et il leur manquait donc l'opportunité d'inclure ces découvertes plus récentes dans leurs approches. C'est seulement avec la découverte de l'évolution et la compréhension que l'Esprit-en-action lui-même continue à se déployer, produisant de nouvelles réalités, de nouvelles émergences, de nouvelles vérités et des mondes entièrement nouveaux, qu'il devient apparent que les systèmes spirituels doivent envisager non seulement un nouveau Quatrième Tournant mais d'autres Tournants successifs sur le chemin. L'Esprit-en-action est l'évolution, et aucun des deux ne s'arrête jamais.