

Le Cercle de la Conscience

1. À notre naissance, notre conscience est unie, indivisée. Cela signifie que tout ce qui vient à la conscience par nos sens ou des signaux de notre corps lui-même, peut être traité et conduire à une réaction appropriée.
2. Cependant, très tôt, il s'avère que nos besoins fondamentaux ne sont pas comblés. Cela constitue en soi une menace pour la vie d'un petit enfant. Il s'agit d'une menace sa la vie d'un enfant car il est complètement dépendant des autres pour faire face à ses besoins. Il ne peut pas satisfaire ses propres besoins, il ne peut pas changer ses parents, il ne peut pas bouger et trouver un meilleur assistant de soins, et il n'a aucune perspective de temps. Toutes les expériences semblent, sur le moment, « durer éternellement ».
3. Afin de survivre à cette situation où nos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits et nous sommes complètement dépendants et sans perspective de temps, notre conscience se divise. De cette façon, la vérité menaçant la vie que nous n'avons pas eu ce dont nous avons besoin est réprimée.
4. La répression de ces souvenir a sauvé notre vie. Nous devons donc nous assurer qu'elle est impénétrable. Afin de garantir que ce qui a été réprimé reste réprimé, nous construisons un mur qui consiste à nier la vérité, que certains de nos besoins fondamentaux n'ont pas été satisfaits. Il y a 5 illusions différentes que nous utilisons pour nier la vérité et nous raconter une autre histoire. Ce sont les 5 différents mécanismes de défense.
5. La division de la conscience qui nous a aidés à survivre en tant qu'enfants nous pose cependant de grands problèmes quand nous sommes adultes. Ce qui nous sauvait la vie en tant qu'enfants, devient une menace pour notre vie d'adulte.
6. La partie de notre conscience dans laquelle les expériences douloureuses ont été refoulées, s'appelle la Conscience d'Enfant. Lorsque nous sommes dans cette partie de notre conscience, nous expérimentons les choses comme l'enfant que nous étions : sans fin, sans espoir, sans choix, sans possibilité d'influencer la situation et que cela ne changera jamais. Nous nous sentons complètement dépendants des autres pour satisfaire nos besoins fondamentaux.
7. L'autre partie de notre conscience se développe en Conscience d'Adulte. Toutes les choses que nous expérimentons à partir de cette partie de notre conscience sont relatives, avec un commencement et une fin, sachant que nous avons toujours un choix. Ce qui ne serait pas le cas si nous étions dans un camp de guerre ou dans un service psychiatrique fermé. Dans les autres situations, il y a toujours un choix et nous savons que tout change. En d'autres termes, nous savons que nous sommes indépendants des autres et que nous sommes en mesure de satisfaire nos propres besoins fondamentaux. En raison de la scission de notre conscience, nous devenons vulnérables à l'influence des dits « symboles ». Un symbole est une personne ou un événement / une situation qui nous rappelle inconsciemment des expériences refoulées depuis notre plus jeune âge.

8. Lorsque nous sommes confrontés à un symbole, cela nous sort immédiatement de notre Conscience d'Adulte et nous projette dans notre Conscience d'Enfant.
9. Dans la Conscience d'Enfant, nous touchons à la vieille douleur refoulée. Afin de ne pas ressentir cette douleur, une défense est activée. Nous sortons de la Conscience d'Enfant et se projetons directement dans le mur du déni. C'est la troisième partie de notre conscience.
10. Lorsque nous sommes dans l'une des 5 défenses, nous croyons en une illusion. Ces illusions servent à dissimuler la vérité qui menace la vie, pour l'enfant que nous étions, que nos besoins fondamentaux n'étaient pas satisfaits. Comme dit précédemment, cette vérité devait être réprimée dans le but de survivre. C'est la fonction du Mur des Défenses.
11. Cela se fait à travers 5 mensonges / illusions / défenses différent.e.s que nous nous racontons :
 - La peur : que nous pouvons encore nous échapper,
 - Défense primaire : que nous ne sommes pas à la hauteur,
 - Faux espoir : que nous pouvons faire mieux,
 - Faux pouvoir : que c'est la faute de l'autre,
 - Déni des besoins : que nous n'avons pas de problème.
12. Ce processus de Répression et de Déni peut être considéré comme un système immunitaire psychologique. En activant des défenses, le système réagit comme s'il était toujours d'une importance vitale que le contenu de la Conscience d'Enfant reste séparé et ne puisse pas pénétrer dans la Conscience d'Adulte.