

## Il y a bien sûr toutes sortes de culpabilités :

	Type de culpabilité	Plan concerné	Enjeu ou objectif	Réparation	Exemples
1	Egocentrique	Psychogenèse (Piaget)	Maintenir le rôle central	Grandir Renoncer à la toute-puissance	La participation
2	Passive	Psychologie (Berne)	Maintenir la symbiose	Transactions de Permission	Scénario (semblable à une drogue) Jeux Éviter l'engagement
3	Contrôlante	Psychosociologie	Maintenir la dépendance	Réformer (changement de type I) Désobéir (changement de type II)	Régimes totalitaires Sectes Informations télévisuelles
4	Systémique	Sociogenèse (Bateson, Jackson)	Maintenir l'intégrité du système	Résoudre la symbiose inversée	Patient désigné Homéostasie familiale
5	Transgénérationnelle	Éthique (Boszormenyi-Nagy)	Maintenir la loyauté Balance des mérites	Rechercher le secret Purification rituelle	Enfant-poubelle Oedipe
6	Archétypique	Mythes (Jung)	Meurtre du frère ou du père (changement catastrophique)	Expiation Pardon	Vendetta Oreste Mahabarata Caïn
7	Réactionnelle ou "du survivant"	Post-traumatique	Contre-transfert	Debriefing (cf Victimologie)	Déportés Violence Jumeaux
8	Instituée ou "naturelle"	La Loi	Responsabilité	Protection	Droit pénal Philosophie du Droit

**La culpabilité est-elle une fatalité?  
Une sorte de paralysie inévitable du coeur?  
Peut-on se libérer de la faute, de la culpabilité et du perfectionnisme?**

**Le livre de Lytta Basset intitulé Culpabilité, paralysie du cœur (Labor et Fidès 2012) nous invite à ce dépassement. Voici quelques éléments de réflexion pour nous y aider:**

**Nous sommes tous sous l'emprise de la faute, de la culpabilité et du perfectionnisme. Cela semble venir de notre besoin de sécurité et d'harmonie qui dépend pour une grande part de notre adaptation au milieu et des liens noués avec les autres. Notre passe-temps favori, de ce à quoi nous tenons tant, vient du désir féroce de s'auto-justifier, d'assurer ce qui ne peut l'être. Nous voici en prise avec la morsure du Néant, à situer entre cette quête d'idéal et le besoin de se rendre acceptable.**

**Une tension d'où surgissent la dramatisation ou la banalisation: la faute, l'auto-flagellation, la culpabilité mortifère, le besoin d'en faire des tonnes pour attirer l'attention, le perfectionnisme de la sérieux ou de la rivalité; dans ce piège, il n'y a pas de liberté: il y a des mythes (sociaux, familiaux, religieux), des attentes et décrets intériorisés, des vouloir et des devoirs être; des peurs, des craintes, des tristesses, des frustrations, des ressentiments, des colères, des hontes, des gênes, des dégoûts, des blessures de n'avoir pu combler les attentes narcissiques de nos parents, celles des personnes qui comptent pour nous, pour qui nous aurions tant aimé compter. Le désir mimétique nous pousse à désirer ce que l'autre a/ est, ou à entrer en rivalité; en somme à dévorer ou vomir dans une quête de maître ou d'esclave. S'aimer sans fureur ni férocité devient ici impossible: tout est à vif!**

**Ainsi, plus nous vivons dans une quête idéale de soi, plus nous cherchons à nous rendre acceptables par tous les moyens: la ruse, la force, le chantage, la dette imposée, la séduction, la manipulation, la victimisation, etc.**

**Mais on en revient toujours à l'autre /Autre diabolisé ou idéalisé! Avec une seule stratégie, celle du "il suffit d'insister". Nous souffrons de nos attentes excessives, idéalisées, comme de notre besoin d'être respecté, apprécié, estimé, aimé. La faute réelle ou imaginaire, banalisée ou exagérée, est notre dénominateur commun qui se condense en boucles de rétroactions négatives: nous luttons contre le problème en insistant, en cherchant dans la mauvaise direction. La tension confine à l'inavouable. Elle**

**conduit selon Kant au mal radical dans le mensonge à soi, à sa propre conscience, dans la mauvaise foi. Il s'agit d'une tentative désespérée - et désespérante! - de masquer le déplaisir ou l'échec, mais elle contamine toute la relation interpersonnelle. La quête se tourne vers un dieu arrangeant, une raison explicable et rassurante, vers un gain souhaitable, donc vers un moindre mal excusable. Mais cela reste une profonde aliénation....**

**Le saut qualitatif de la foi dans la confiance est en même temps aveu d'impuissance radicale: personne ne peut se rendre acceptable par une image idéale de soi! C'est impossible, ça ne marche pas! Ça conduit à une vie de mensonge, de devoir ou d'imposition...Le choix est plutôt à faire dans le dégagement de la Plainte, de la Menace vers la Grâce. Avoir une image idéale, la chercher, se la donner, la construire, la fourguer dans l'espoir de se rendre acceptable, c'est la figure cachée du désespoir campée dans le mensonge ou l'imposition...**

**Le Royaume des cieux ressemble à une personne qui se rend compte qu'elle ne viendra jamais à bout de ce qui pèse - la faute, la culpabilité et le perfectionnisme -, qu'elle n'atteindra jamais une image idéale d'elle-même qu'elle croyait nécessaire pour se rendre acceptable.**

**Elle accueille alors son impuissance radicale; elle s'ouvre ainsi à l'avenir, à la nouveauté. à l'autre/Autre avec confiance; elle renonce à expier son malheur par une vie de devoir ou de mensonge. Ici, la dynamique de guérison est bien une résurrection: laisser venir le courage d'oser être soi-même avec ses ombres et ses lumières en faisant face aux autres. Nous voici libérés de notre passe-temps favori, de ce à quoi nous tenons tant: la faute, la culpabilité, le perfectionnisme issu du désir féroce de s'auto-justifier par le méritant-méritoire. Nous avons à entendre pourtant que notre culpabilité est relâchée, congédiée, que nous pouvons la laisser partir et du coup faire de même envers les autres. Mais cela réclame de se dé-centrer en réponse à une autorité supérieure...L'autre, mon semblable, n'est plus TOUT: il est faillible comme moi! Prisonnier du mensonge ou de l'imposition, en quête d'une sécurité illusoire car l'amour fraternel est cadeau, don, jamais il ne peut être obtenu par une obligation!**

**Oser être soi-même avec ses ombres et ses lumières, sans rien vouloir imposer à l'autre/Autre, c'est un état de grâce et de liberté retrouvé;**

**une vibration fondamentale qui nous redit: Il est bon que chacun-e soit né-e!**