

CHAPITRE VIII — L'UNION SOCIALE ET LA VALIDATION

^(1er) L'une des principales caractéristiques de l'être humain est que nous sommes des êtres sociaux. Nous vivons dans des sociétés complexes, où les rôles sont spécialisés, ce qui nous permet de prendre soin de chaque partie de notre corps — si nous le souhaitons. C'est pourquoi nous avons des médecins, des produits d'entretien, des médicaments, et ainsi de suite. Sans la société, nous retomberions dans un état de primitivisme matériel, comme les naufragés des récits de survie. Toute notre évolution n'existe que parce que nous partageons une compréhension commune — une manière de penser ensemble.

^(2e) La validation est le fondement de cette compréhension partagée. Valider quelque chose signifie le rendre valable. En statistique, la validation consiste à vérifier si une donnée ou une information est vraie. Mais les « particules » les plus importantes de ce monde humain sont les personnes elles-mêmes. La manière dont nous jugeons et valorisons les autres êtres humains est l'une des plus grandes forces qui façonnent notre monde. Valider une autre personne signifie la reconnaître — c'est comme lui dire : « Tu comptes énormément pour moi. »

^(3e) La reconnaissance mutuelle est essentielle à ce que nous sommes. Ignorer une autre personne ou diminuer sa valeur nous appauvrit intérieurement. En réalité, il est impossible de ne rien valoriser — l'absence de valorisation crée une sorte de vide psychologique. C'est pourquoi nous avons aussi besoin d'être définis et validés par les autres.

^(4e) Ces actes d'évaluation reflètent nos propres mécanismes psychologiques — des choses comme la vanité, l'affection et le rejet. La vanité est une défense du moi étroitement liée à l'autoévaluation. Nous avons besoin de nous percevoir comme des individus et de reconnaître positivement qui nous sommes afin de valider notre propre existence.

^(5e) Selon C. G. Jung, la personnalité humaine est fragile et sujette à la fragmentation²⁴⁷. Cette fragmentation — ou dissociation — peut être bénéfique lorsque nous mettons consciemment de côté une partie de nous-mêmes afin de nous concentrer sur une seule chose. Mais lorsqu'elle se produit inconsciemment, elle tend à avoir des effets négatifs et peut conduire à des troubles psychologiques²⁴⁸.

^(6e) L'expression la plus caractéristique de la vanité est : « Je suis... » — une forme d'auto-reconnaissance. Lorsqu'elle est saine, la vanité prévient la dissociation négative — celle où une personne perd le sens de son identité parce qu'elle ne reconnaît plus certaines parties de sa propre personnalité.

^(7e) Mais, comme nous ne sommes pas encore suffisamment évolués, la société elle-même manifeste une forme de vanité collective qui n'est pas saine et qui affecte tout le monde. Elle crée des compétitions dans lesquelles les individus cherchent à accroître leur propre valeur en fonction de ce que la société valide. Sans s'en rendre compte, ils finissent ainsi par s'éloigner de ce qu'ils sont réellement.

²⁴⁷ *L'Homme et ses symboles* de C. G. Jung, p. 24 — « [La conscience] Elle est fragile, menacée par des dangers spécifiques, et aisément blessée. Comme l'ont remarqué les anthropologues, un des troubles mentaux les plus fréquents chez les primitifs est la perte d'une âme », c'est-à-dire une scission, ou plutôt une dissociation de la conscience. »

²⁴⁸ *L'Homme et ses symboles* de C. G. Jung, p. 25 — « Mais il y a une différence radicale entre la décision que nous pouvons prendre de mettre à part et de supprimer momentanément une partie de notre psyché, et un état dans lequel ce phénomène se produit spontanément, à l'insu et sans le consentement du sujet, et même contre sa volonté. Le premier processus est une conquête de l'être civilisé, le second correspond à ce que les primitifs appellent la perte d'une âme, et plus près de nous, il peut être la cause pathologique d'une névrose. »

(8e) Le proverbe « Au royaume des aveugles, les borgnes sont rois » suggère que la cécité des personnes donne du pouvoir à ceux qui les maintiennent dans cet état. Lorsque la vanité devient pathologique, elle engendre une cécité psychologique et de la confusion. L'une des formes les plus extrêmes de cette cécité est le narcissisme²⁴⁹ — lorsque l'admiration de soi se transforme en adoration de soi, conduisant à l'égoïsme. Le narcissique agit comme s'il était hypnotisé par son propre reflet dans le miroir.

(9e) La vanité, dans la société humaine terrestre, conduit généralement les personnes à idolâtrer le matérialisme, c'est-à-dire l'idée de posséder, et à valoriser les qualités matérielles au-dessus de tout. L'intelligence, le savoir et la culture — qui devraient être considérés comme des qualités spirituelles — sont eux aussi idolâtrés comme des conquêtes matérielles. C'est une manière d'adorer l'esprit humain et le savoir créé par l'humanité.

(10e) Le problème de la vanité pathologique est si profond que la Bible l'aborde fréquemment sous un angle négatif. Salomon dit que *tout est vanité*²⁵⁰, soulignant que l'être humain accorde une valeur excessive à des choses dont il finit par se lasser, et mettant en évidence combien la matière est petite et éphémère en comparaison de Dieu.

(11e) Fait intéressant, dans la Bible, l'un des noms de Dieu est : « Je suis »²⁵¹. La quête du « Je suis » est la quête de l'identité humaine, dont Dieu est la forme parfaite. Pourtant, nous tombons souvent dans le piège de la vanité pathologique lorsque nous nous demandons de manière obsessionnelle : « Qui suis-je ? » En même temps, nous ne résolvons pas le problème de l'excès de vanité en invalidant ceux qui en souffrent — cela ne ferait qu'aggraver la situation.

(12e) La bonne approche consiste à reconnaître que nos qualités viennent de Dieu, comme le suggère Salomon. Ainsi, nous pouvons les reconnaître, les admirer et nous sentir dignes par la manière dont nous les utilisons, et non parce que nous croyons qu'elles nous rendent supérieurs aux autres. Nous devons en être reconnaissants, comme des personnes heureuses d'avoir reçu des cadeaux, et non orgueilleux comme si nous les avions créées nous-mêmes.

(13e) La vanité est, d'une certaine manière, l'appréciation d'une collection d'amours qui résident en nous. C'est pourquoi la dépression peut également la déformer : une personne peut chercher à accroître son estime d'elle-même uniquement pour lutter contre la maladie, transformant ainsi la vanité en une sorte d'échappatoire psychologique.

(14e) Lorsque la vanité devient une addiction, nous construisons une sorte d'illusion mystique sur nous-mêmes, dont nous ne parvenons plus à nous libérer. La société nourrit cette double image de la vanité, la présentant tantôt comme un ange, tantôt comme un démon. En réalité, elle reflète les deux. Mais la manière dont elle est généralement présentée — soit par une condamnation totale, soit par un pardon trop rapide — nous empêche de voir réellement le problème et de le corriger.

(15e) L'excès de compassion envers soi-même et l'attachement à la souffrance sont également des conséquences de la vanité. Beaucoup de personnes s'attachent à leur propre souffrance, comme lorsqu'elles disent : « Moi, qui suis si intelligent(e), je traverse cela ! » Elles résistent à aller au-delà du point où elles se sentent intelligentes, comme si elles se disaient : « Pourquoi changer de cycle ? » C'est comme si elles voulaient se figer dans un instant, dans une photographie.

(16e) Si l'on retire le groupe verbal « je traverse », la personne se rapproche de la solution : « Moi — intelligent(e) — cela. » Elle se demande alors : « Qu'est-ce que je veux faire de cela ? » La réponse

²⁴⁹ *Narcissisme* — Le terme provient du mythe grec de Narcisse, un beau jeune homme qui, en voyant son reflet dans l'eau, tomba amoureux de sa propre image. Source : Wikipédia. Disponible sur : <https://pt.wikipedia.org/wiki/Narcisismo>.

²⁵⁰ BIBLE, Ecclésiaste 1,1-5.

²⁵¹ BIBLE, Exode 3,14 : « Et Dieu dit à Moïse: "Je suis celui qui suis" Et il ajouta: "C'est ainsi, que tu répondras aux enfants d'Israël: Celui qui est m'envoie vers vous." »

est : agir et résoudre le problème. L'inconscient contient la condition qui lui permet d'être intelligente — et, par conséquent, la solution. Si elle canalise cela de manière saine, elle sera naturellement portée à résoudre le problème ; mais si elle le canalise de façon déformée, elle restera prisonnière de celui-ci.

(17e) Le problème de la vanité pathologique est généralisé, mais il n'est souvent perçu que chez les autres. Ainsi, les personnes de l'entourage n'aident bien souvent pas celle qui en souffre à raisonner, parce qu'elles veulent prouver qu'elle n'est pas plus intelligente qu'elles.

(18e) Souvent aussi, nous entrons dans le cercle vicieux de la vanité parce que nous exigeons des réponses immédiates à des questions qui ne peuvent être résolues qu'avec le temps. C'est pourquoi nous finissons par nier nos propres problèmes.

(19e) En agissant ainsi, une personne peut rester attachée à son problème uniquement pour se poser en victime, parce que le fait de l'affronter met en évidence ses propres qualités. C'est comme si elle disait : « Parce que je suis belle, je ne méritais pas une chose aussi laide ! » ou : « Parce que je suis bon(ne), je ne méritais pas une chose aussi mauvaise ! » C'est par la comparaison que la personne construit son individualité. Voilà pourquoi une personne vaniteuse préfère se plaindre plutôt que résoudre ses difficultés.

(20e) Voyez bien, le problème n'est pas l'orgueil. Si nous ne croyons pas que nous sommes capables de faire quelque chose, nous n'aurons même pas envie de l'entreprendre. Le véritable problème apparaît lorsque nous sommes incapables d'aller au-delà de nos propres conclusions — lorsque le cerveau s'est habitué à s'isoler, à vouloir être unique.

(21e) La diabolisation de la vanité en tant que péché, en confondant les notions d'orgueil et d'amour de soi avec celles de vanité pathologique et d'arrogance, nous pousse à rechercher ces formes indirectes de mise en valeur de nous-mêmes.

(22e) La sensibilité de cette question touche directement notre équilibre. L'orgueil et l'amour de soi sont comme des remèdes pour notre âme ; ils construisent un monde meilleur autour de nous. La vanité pathologique et l'arrogance sont comme des poisons. Alors que les premiers sont en harmonie avec les commandements chrétiens, les seconds les contredisent, en nous conduisant à nous aimer davantage que nous n'aimons Dieu et notre prochain. C'est pourquoi les premiers sont des anges et les seconds des démons.

(23e) Bien souvent, la validation extérieure est ce qui nous aide à voir qui nous sommes réellement, en brisant le cycle des questionnements interminables. Le regard d'une autre personne nous offre une perspective différente de la réalité. Cela nous aide énormément, car il nous fait sortir de la structure de nos propres pensées lorsque celle-ci est devenue rigide.

(24e) Même lorsque les autres disent ce que nous pensions déjà, leurs paroles — simplement parce qu'elles sont différentes — nous amènent à réfléchir pendant que nous les interprétons.

(25e) Lorsque nous ne parvenons pas à nous valider nous-mêmes et que nous dépendons des autres pour cela, notre vie s'en trouve diminuée. Dépendre d'une autre personne pour reconnaître sa propre existence revient à ne pas exister de manière inconditionnelle. Pourtant, nous pouvons dire que nous sommes la vérité, car notre existence est si forte qu'elle s'impose d'elle-même.

(26e) Être capable de reconnaître sa propre identité indépendamment de la validation d'autrui est un haut degré de maturité — une étape qui peut demander de nombreuses années, voire ne jamais être pleinement atteinte au cours de cette vie. Pour ceux qui croient à l'éternité de la vie, il s'agit d'un processus continu.

(27e) Le rire, parce qu'il constitue une source très importante de plaisir, fonctionne également comme un puissant moyen d'évaluation au sein de notre société, validant ou invalidant instantanément quelque chose ou quelqu'un. Lui aussi peut être angélique ou démoniaque.

(28e) Le rire nous désarme. Encore aujourd'hui, les êtres humains cherchent à percer ses mystères. Il jaillit des profondeurs de notre être et est capable de se propager à tout le corps

social. Et lorsqu'une personne commence à rire sincèrement, sans malice, cela nous atteint rapidement et nous fait rire avec la même sincérité, même sans en connaître la raison.

^(29e) Le rire est essentiel, notamment pour nous libérer de nos démons intérieurs. Mais le rire négatif — comme le sarcasme ou la moquerie — nourrit ces démons. Il irrite et éveille des émotions négatives.

^(30e) Lorsque j'étais jeune, la moquerie était l'une des marques de fabrique de ma famille et de mon cercle social. À la maison, tout était prétexte à rire. Nous nous moquions les uns des autres, des événements qui tournaient mal, et nous inventions même des surnoms amusants pour les choses. Parfois, se moquer de quelqu'un aidait à soulager l'irritation que nous ressentions à son égard.

^(31e) Mais, bien souvent, la moquerie se transformait en étiquetage, selon la réaction de la personne visée. D'autres fois, elle devenait de la calomnie lorsqu'elle était pratiquée de manière malhonnête. Et comme la moquerie est une manière d'invalider et d'offenser les personnes, ces attitudes provoquaient l'éloignement et la séparation.

^(32e) Pourtant, cela ne semblait pas entièrement naturel : les médias encourageaient constamment la moquerie au moyen de nombreuses émissions comiques et d'histoires humoristiques. Dans celles-ci, de nombreux types sociaux étaient ridiculisés au moyen de la stéréotypisation²⁵².

^(33e) D'ailleurs, malheureusement, les médias utilisent souvent le rire de manière néfaste. Les émissions humoristiques encouragent le manque de respect lorsqu'elles insèrent des éclats de rire devant des scènes de violence ou de malhonnêteté, comme si ces comportements méritaient des applaudissements. Cela entraîne le public à adopter des attitudes négatives, en invalidant même les comportements honnêtes.

^(34e) Mais le rire, lorsqu'il est bien utilisé, est un excellent professeur : il crée de l'empathie et du lien. Les enseignants qui enseignent avec humour aident souvent leurs élèves à se souvenir de leurs leçons toute leur vie.

^(35e) La sagesse populaire dit que « le rire est le meilleur des remèdes ». C'est vrai, parce que le rire nous protège également des dommages psychologiques causés par les autres. Comme tous les maux sont le reflet d'une involution spirituelle, ils peuvent parfois même paraître amusants à ceux qui ont appris à garder leur calme. Celui qui apprend à se désarmer rit du ridicule au lieu de s'irriter. Les programmations neurolinguistiques peuvent nous aider à ajouter des éléments qui nous font rire, en remplaçant la révolte par l'équilibre. Ainsi, si nous savons vivre, nous sommes comme des chefs d'orchestre dirigeant notre propre vie, car la chair peut être maîtrisée et le rire peut être stimulé.

^(36e) Le rire bienveillant, par exemple, peut interrompre les mauvaises pensées et les transformer en bonnes, en agissant comme un baume guérisseur. Si nous apprenons à combattre nos irritations par un rire doux, nous acquérons une capacité : celle de ne pas rester en colère plus longtemps que nécessaire pour comprendre une situation. Il suffirait de ne pas diaboliser les choses et d'écarter les mauvais sentiments dès le début pour transformer les irritations en quelque chose de passager.

^(37e) Mais, comme nous l'avons vu, le rire n'est pas toujours le meilleur remède. Le meilleur est la prise de conscience, qui est une voie plus difficile, mais qui peut devenir plus rapide grâce à l'utilisation constante de commandes neurolinguistiques. Par exemple, si nous remarquons que nous sommes sur le point de nous irriter, nous pouvons utiliser la commande : « Laisse passer l'irritation ! », afin d'empêcher que l'irritation ne se transforme en colère.

²⁵² *Stéréotypisation* — Le terme désigne ici le fait de construire des stéréotypes chargés de préjugés à partir de catégories de personnes ou de groupes présents dans la société. Il peut également s'appliquer à des peuples.

(38e) L'invalidation fait également partie de ce mécanisme de valorisation, en contraste avec la validation. Invalider reviendrait à annuler ou à rejeter quelque chose. En soi, ce n'est pas un mal ; le problème apparaît lorsqu'elle perd son utilité pratique et qu'elle est mise au service du mal.

(39e) « Le mal n'est pas un être, mais une déficience et une privation d'être. »²⁵³ Ainsi que le mensonge est l'absence de la vérité, être mauvais est l'absence de l'être. Dès lors, le mal ne réside pas dans l'invalidation elle-même, mais dans la manière dont elle est utilisée pour « tuer » psychologiquement, au lieu de simplement évaluer.

(40e) L'invalidation, dans ce cas, est ce que nous appelons la critique destructive, c'est-à-dire l'utilisation des ressources psychologiques dans un sens négatif. Lorsqu'elle se produit, c'est comme si quelqu'un, au lieu d'essayer de gagner, cherchait seulement à éliminer ses concurrents.

(41e) L'invalidation est à la base de la plus-value, car, lorsque l'œuvre et son auteur sont méprisés, celui-ci en vient à croire qu'il ne pourra pas vivre de son propre travail et se soumet à travailler pour autrui, lequel reçoit la valeur qui lui a été refusée.

(42e) Notre société actuelle repose sur la mauvaise invalidation, notamment afin de demeurer figée dans une phase esclavagiste. Elle s'efforce de convaincre les personnes d'adopter une mentalité défaitiste, en encourageant uniquement des unions physiques et instables, fondées sur des sentiments négatifs, ce qui provoque en réalité des séparations psychologiques.

(43e) Lorsque nous ne parvenons pas à reconnaître nos propres valeurs, nous créons une forme de déficience dans notre identité qui nous emprisonne. Croire aux invalidations des autres déforme notre perception du monde humain.

(44e) Pour les doministes, invalider les dominés facilite le contrôle, mais affaiblit le monde dans son ensemble, parce que tout devient dévalorisé et, par conséquent, replié sur lui-même. Ils encouragent les compétitions afin que les personnes s'invalident mutuellement dans des rivalités de vanité.

(45e) Lorsque cela se produit, les personnes cessent de refléter la véritable image les unes des autres et commencent à projeter des déformations, en imposant leurs propres points de vue et en réduisant la perspective d'autrui.

(46e) L'invalidation sociale est souvent intégrée aux mots eux-mêmes, des mots chargés de préjugés et de stéréotypes. Il en résulte que ces antivaleurs sont transmises à tous. Cela rend les personnes désespérées de recevoir de la validation et avides d'invalider les autres, ce qui est très courant aujourd'hui.

(47e) La sexualité est l'un des outils favoris du système pour invalider les personnes et contribue fortement à la démonisation de la sexualité en général. Les organes génitaux ont reçu d'innombrables surnoms dits « interdits », souvent issus de la moquerie, afin de décourager leur usage naturel. Ironiquement, ce sont les termes corrects qui sont véritablement traités comme tabous. Les appellations erronées, en revanche, finissent par les condamner, car elles ajoutent à leur signification une connotation anormale.

(48e) La croissance de la démonisation en nous est ce que Jésus appelait « le levain des pharisiens »²⁵⁴. Très souvent, elle commence par une mauvaise impulsion — par exemple une médisance — puis elle se propage dans l'imagination. La capacité humaine d'imaginer est à la fois une force et une faiblesse ; elle peut obscurcir notre jugement. Lorsqu'une personne commence à démoniser les émotions, en

²⁵³ *Le Livre Arbitre*, saint Augustin, introduction de Nair de Oliveira, 1995, p. 16.

²⁵⁴ *Le levain des pharisiens* — Dans le présent ouvrage, cette expression désigne les processus de démonisation, le levain étant ce qui fait lever la pâte. Il s'agit d'une expression employée par Jésus et expliquée en Matthieu 16,12 : « Alors ils comprirent qu'il avait dit de se garder, non du levain qu'on met dans le pain, mais de la doctrine des Pharisiens et des Sadducéens. »

voyant des démons et en croyant en eux, elle reflète ces démons. Les irritations peuvent se transformer en êtres mythiques dans notre esprit lorsqu'elles sont intensifiées.

(49e) L'usage abusif de l'invalidation est directement lié à la démonisation et à l'irritation. Une personne irritable est facile à contrôler, car elle expose ses faiblesses, permettant aux doministes de les exploiter et d'aggraver son état psychologique. C'est pourquoi l'invalidation est si utile à ceux qui dominent : elle provoque l'irritation.

(50e) Le *bullying*²⁵⁵ et le *trolling*²⁵⁶ — deux formes négatives d'interaction sociale — sont des moyens socialement pratiqués d'invalider les autres. Le bullying est reconnu par le système comme nuisible et peut être considéré comme relevant de l'infraction de contrainte illégale²⁵⁷. Quant au trolling, il est souvent perçu comme une simple plaisanterie. Pourtant, tous deux sont des comportements bestiaux de la part de ceux qui les pratiquent et tendent à anéantir psychologiquement la victime.

(51e) Dans les films, des représentations humoristiques de ces comportements sont parfois mises en scène, en mettant l'accent sur une dynamique de pouvoir dans laquelle le supérieur hiérarchique intimide l'inférieur. Ainsi, beaucoup de personnes qui se considèrent comme honnêtes pratiquent le bullying et le trolling, malgré les condamnations solennelles du système, qui ne sont qu'une hypocrisie.

(52e) Cela devient quelque chose de beaucoup plus vaste : ce phénomène se projette sur l'ego social et devient le fondement même des guerres. Dans les guerres, leurs promoteurs invoquent des raisons morales ou religieuses — des discours solennels — pour dissimuler des motivations économiques ou de domination. Mais les démons intérieurs, tels que la peur et le sarcasme — les véritables auteurs du bullying et du trolling — sont souvent encouragés par les gouvernants au sein de la population afin qu'elle obéisse à l'ordre de faire la guerre.

(53e) Et réfléchissez à quel point il est incohérent d'affirmer qu'une guerre est menée pour des motifs religieux. Toute personne qui croit en Dieu devrait comprendre qu'Il n'a pas besoin qu'un être humain enlève la vie d'un autre être humain. En réalité, logiquement, Il n'en a pas besoin, ne le veut pas et n'y prend aucun plaisir. Puisqu'Il nous a donné la vie, Il nous veut vivants.

(54e) Dans la guerre, nous détruisons ce que nous sommes et ce que nous aimons, parce que nous devenons déshumanisés. La guerre ne peut pas être considérée comme une solution ; elle existe pour détruire, non pour construire.

(55e) Le paysage des guerres nous rappelle la représentation de l'Enfer, et tous les enfers prennent naissance ici. La matière est si relative que, peu importe ce que nous possédons, il suffit que nous nous remplissions de mauvais sentiments pour aboutir en ce mauvais lieu. Le monde sera le Ciel ou un Enfer, selon le réseau que nous tissons dans nos vies pour nous-mêmes. La seule différence est que ce réseau soit fait d'amitiés ou d'inimitiés. Pour celui qui a des amis, ce monde est le Ciel ; mais pour celui qui n'en a pas, ce monde est un Enfer.

(56e) Aujourd'hui, les personnes sont encouragées à construire un Enfer autour d'elles, notamment par le biais de plaisanteries malveillantes. Beaucoup ne veulent pas se détacher de ce modèle de vie parce que nous avons besoin de rire et qu'elles pensent que c'est le seul moyen d'y parvenir.

²⁵⁵ *Bullying* — Situation dans laquelle deux personnes ou davantage, appartenant à un même groupe social, s'unissent contre une personne plus vulnérable, souvent sous couvert de plaisanterie, afin de l'humilier au moyen d'agressions verbales, psychologiques ou même physiques.

²⁵⁶ *Trolling* — Terme popularisé par Internet qui désigne, entre autres, le fait de provoquer ou d'importuner quelqu'un par des plaisanteries ou des commentaires destinés à l'agacer.

²⁵⁷ Décret-loi n° 2.848/1940, *Code pénal brésilien*, Artigo 146 — article 146 : « Contraindre une personne, par violence ou menace grave, ou après avoir réduit, par tout autre moyen, sa capacité de résistance, à ne pas faire ce que la loi permet ou à faire ce qu'elle n'ordonne pas. Peine : détention de trois mois à un an, ou amende. »

(57e) Le manque de validation envers l'autre, à lui seul, peut mettre fin à une relation — ou l'empêcher de commencer. Sans une juste appréciation, l'existence devient vide de contenu et, par conséquent, purement mécanique pour les personnes concernées. La vie peut même sembler parfaite lorsqu'elle suit des règles mécaniques, mais cela revient à vivre seulement avec son corps, sans être présent de toute son âme.

(58e) L'absence de validation peut provoquer une rupture psychologique, tout comme elle provoque la rupture des relations sociales. C'est pourquoi nous éprouvons le besoin de nous éloigner des personnes qui nous rejettent, car nous risquons même de tomber malades si nous faisons partie du chœur de ceux qui ne nous voient pas.

(59e) Sans validation, les individus comme les sociétés développent un sentiment d'identité diminué, parce qu'ils ne reconnaissent pas leur propre valeur. Je crois que le manque de validation est si nuisible qu'il contribue même au syndrome de la pensée accélérée. Celui-ci n'est pas causé par un excès d'informations, mais par un manque de complétude — un manque d'achèvement et de retour. Ce manque donne l'impression que les informations sont désarticulées et peut accélérer les pensées dans une recherche désespérée de compréhension.

(60e) Tant l'invalidation que l'absence de validation conduisent à la cécité psychologique, tout comme la vanité. La différence est que, dans la vanité excessive, les personnes ne parviennent pas à se voir en raison d'un excès de lumière : elles sont éblouies. En revanche, en l'absence de validation, elles ne parviennent pas à se voir faute de lumière propre ; il n'y a donc plus aucune lumière.

(61e) L'isolement psychologique causé par l'invalidation est un ingrédient essentiel de l'esclavage. Les personnes acceptent des relations de soumission par besoin de connexion, même sans amitié. Ainsi, détruire la dignité d'autrui devient une activité rentable dans le capitalisme prédateur. Cela consolide la stratification sociale et maintient l'esprit de la société dans la souffrance.

(62e) En même temps, le système présente l'indiscipline comme un remède à la souffrance — une prétendue forme de liberté. Mais, en réalité, l'indiscipline nuit davantage qu'elle n'aide, car elle rend les personnes plus faciles à contrôler et renforce leurs oppresseurs.

(63e) Cette stratégie millénaire consistant à maintenir les dominés dans le désordre personnel par l'indiscipline a fonctionné parce que les êtres humains ont besoin de se sentir mentalement libres, alors même que leur survie et leur liberté dépendent de la vie en communauté. Ils en viennent ainsi à percevoir la liberté comme de brefs moments de défoulement extrême, tout en ayant le sentiment d'être esclaves le reste du temps. C'est pourquoi ils finissent par accepter des relations malsaines et pécheresses, ce qui conduit en réalité à un profond manque de liberté généralisé.

(64e) L'invalidation est utilisée comme un moyen de détruire autrui. Le Brésil est un exemple de pays détruit par les invalidations, alors qu'en réalité il est une puissance. Mais celui qui invalide avec cette intention se détruit lui-même, car il retire le sens spirituel de sa propre vie.

(65e) L'acte le plus fort dans le processus de valorisation sociale est la validation. Elle construit notre réalité, tout comme elle le fait en littérature, où elle fait partie de l'essence même de la construction d'un texte. L'une des façons dont la littérature valide un élément du roman consiste à faire croire les personnages en quelque chose. Si nous « croyons » au texte, c'est parce que les personnages y ont d'abord cru — ils l'ont validé à nos yeux, donnant ainsi aux faits une apparence de réalité.

(66e) La validation littéraire est simple : un écrivain habile la met en scène comme des marionnettes applaudissant quelque chose. Même si cette « chose » est insignifiante, les applaudissements des personnages nous entraînent et nous séduisent, en reflétant notre propre besoin d'acceptation et de validation sociale. Mais il existe un danger : nous pouvons finir par

éprouver de la sympathie pour de mauvais comportements, voire les adopter, à cause de cette même stratégie.

(67e) Dans un récit, le public voit à travers les yeux des personnages : ce qu'ils voient existe ; ce qu'ils ne voient pas n'existe pas. Si un seul personnage secondaire est témoin de quelque chose, cela peut être mis en doute. Mais si le protagoniste ou le narrateur est le seul à voir, il peut défendre une vérité et une justice cachées — ou lutter au sein d'une intrigue psychologique. En somme, il existe des formules pour construire des histoires, et beaucoup sont écrites sur commande dans le but d'implanter certaines idées dans l'esprit du public.

(68e) Dans une histoire à suspense, par exemple, nous attendons la révélation d'une « vérité », transmise par la conviction du groupe de personnages, qui conclura le récit. L'histoire peut être totalement impossible, et cette « vérité révélée » peut elle aussi être un immense mensonge. Ce que ce type de récit propose toujours, c'est la formation sociale du sens commun, qui guidera les comportements de ce groupe.

(69e) Les représentations de personnalités et d'états mentaux dans les récits tendent à être reproduites par nous. Malheureusement, le public a été influencé à assimiler la folie — qui constitue le fondement même d'une grande partie de la littérature actuelle, construite autour d'intrigues déformées et de personnalités négatives.

(70e) Les représentations d'expressions exagérées de la peur rendent les personnes excessivement craintives ; celles de la paresse les rendent paresseuses, lourdes et fatiguées. Lors d'épisodes de crise psychologique, les images effrayantes que nous avons vues, même de manière fortuite, réapparaissent dans notre esprit sous une forme aggravée.

(71e) Les images provoquent un grand affaiblissement psychologique chez ceux qui y sont exposés. La littérature reflète ce phénomène. Elle utilise fréquemment les statues pour représenter des moments de crise psychologique au cours desquels elles ressurgissent dans les souvenirs des personnages. Les images des « saints », qui représentent les martyrs chrétiens, suggèrent la défaite de l'être humain entre les mains du système.

(72e) Les cimetières, remplis de sculptures mythologiques, brouillent l'identité humaine, aggravant le tourbillon psychologique des fidèles au lieu de favoriser leur guérison spirituelle, qui est également psychologique. Personnellement, je crois que les anges sont simplement des personnes très bonnes — et qu'ils n'ont pas d'ailes. Les traits empruntés aux animaux, comme les ailes, symbolisent en réalité un retard spirituel, et non une évolution.

(73e) Nous avons besoin de reconnaître la valeur les uns des autres — surtout celle des personnes bonnes. Un simple regard, un sourire ou un compliment sincère suffisent pour valider quelqu'un.

(74e) Dans l'éducation, la validation doit être équilibrée — ni trop permissive, ni trop rigoureuse. Reconnaître, par la validation, les valeurs qui fondent notre vie nous inspire à rechercher la victoire spirituelle et encourage l'autodiscipline, reflet de l'autoreconnaissance née de la validation.

(75e) La validation est une véritable forme de reconnaissance, toujours ressentie de manière positive. Nous avons besoin de cette positivité. Ce n'est pas un hasard si, lorsque nous commençons à parler, encore enfants, nous comprenons à peine le mot « non » — un tout petit mot, mais suffisamment puissant pour inverser le sens d'une phrase entière. En programmation neurolinguistique, par exemple, je recommande d'éviter le mot « non ». Au lieu de dire : « Ne marche pas », dites : « Arrête-toi. » Ainsi, le cerveau n'interprète pas mal la consigne.

(76e) Un compliment est l'une des formes les plus affectueuses et les plus expressives de validation. Il est puissant : il augmente l'estime de soi aussi bien de celui qui le fait que de celui qui le reçoit, tout en renforçant le lien qui les unit.

(77e) Un compliment peut également constituer une étape importante dans le développement d'une qualité. Valider ne consiste pas seulement à voir l'autre ; c'est aussi briser les barrières entre vous et lui, des barrières qui pourraient conduire à l'irritation. Le secret consiste à voir l'autre sans barrières, comme si vous vous voyiez vous-même — alors, lui aussi vous verra. Voir véritablement signifie n'avoir rien qui fasse obstacle à votre regard.

(78e) Lorsque nous voyons l'autre de l'intérieur, nous ne rencontrons aucun obstacle pour le voir ; lorsque nous nous voyons en l'autre, nous le voyons de l'intérieur. C'est comme dans le film Avatar, lorsqu'un personnage dit : « Je te vois ! » À un autre moment, un autre personnage explique : « Ce n'est pas seulement voir, c'est voir depuis l'intérieur de toi-même. »

(79e) La validation est un exercice à double sens, dans lequel la foi en l'autre, même s'il existe des limites, renforce considérablement la foi en nous-mêmes ; c'est un échange bénéfique. Lorsqu'elle est saine, elle n'implique ni sacrifice de soi ni le fait de dire quelque chose qui n'est pas vrai. Bien au contraire, ce qui demande un effort ou provoque de l'irritation, c'est de ne pas reconnaître les valeurs.

(80e) L'idéal est que la validation soit équilibrée et, pour cette raison, neutre, comme une évaluation dénuée d'intérêts particuliers. Mais il nous est difficile d'atteindre cette neutralité par les mots ; c'est là l'un des grands avantages des chiffres et des évaluations compétitives qui reposent sur eux.

(81e) La validation juste est un acte puissant au sein de l'intelligence spirituelle et s'oppose à la domination malsaine. Les doministes évitent de valider ceux qui dominent afin de pouvoir se maintenir eux-mêmes dans leur position de domination. Cela nuit aux repères aussi bien de l'esprit individuel que de l'esprit social.

(82e) La validation sociale, telle qu'elle est pratiquée, plonge souvent les personnes dans la confusion au lieu de les aider à se trouver elles-mêmes. Elle les façonne d'après ce qu'elles ne sont pas. La plus grande captivité des êtres humains est la cécité psychologique, qui les déconnecte des autres et les oblige à suivre les chemins vers lesquels ils sont guidés. Nous ne voyons pas l'autre parce que nous ne nous voyons pas nous-mêmes.

(83e) La validation façonne notre vision du monde. Je regarde une chaise et je suis capable de lui attribuer des centaines de significations selon mon âge. Par conséquent, elle doit être un exercice de vérité ; sinon, elle engendre la destruction et le gaspillage.

(84e) Je crois même que ce gaspillage se produit continuellement et que, probablement, notre niveau d'évolution est bien supérieur à ce que nous percevons, y compris sur le plan technologique. Je crois que la marche de l'évolution est freinée par les doministes.

(85e) Parallèlement à cela, la plupart des personnes perçoivent le savoir de manière abstraite, sans réellement le comprendre. L'excès de codes l'éloigne du grand public, le privant ainsi de la possibilité d'être validé. Les connaissances sont alors contrôlées par de petits groupes qui les valident en tant qu'autorités dans chaque domaine.

(86e) Enfin, la valorisation de tout ce qui nous entoure finit par former un consensus au sein du groupe. Ce sens commun constitue également l'ego social ou l'esprit social d'un ensemble d'individus. Le sens commun est un formateur d'opinions ; il se mêle au code et au savoir institutionnalisé et est validé par le groupe comme s'il était juste. C'est pourquoi il est souvent confondu avec le bon sens.

(87e) Le sens commun limite souvent la pensée, car les personnes ne parviennent à communiquer qu'à l'intérieur des limites approuvées par leur groupe. Des idées nouvelles ou libres — même supérieures — peuvent être mal interprétées simplement parce qu'elles ne s'intègrent pas au code établi.

(88e) Toutefois, le sens commun est en constante expansion, sous l'influence de la pression exercée par les forces dominantes. Ainsi, une idée qui n'est pas acceptée

immédiatement peut être réévaluée plus tard. Cela s'est produit pour de nombreux penseurs dont les idées ont fini par influencer les générations futures.

^(89e) Avec le temps, les forces dominantes tendent à se fondre dans un consensus plus large, jusqu'à ce que celui-ci devienne réellement bon. Alors viendra le jour où les personnes commenceront à raisonner ensemble, guidées par de grandes vérités.

^(90e) Faire partie d'un consensus partagé nous donne de la valeur — il nous fait nous sentir aussi grands que la communauté à laquelle nous appartenons. Cela explique la préoccupation humaine pour l'acceptation sociale. Les adolescents, en général, aspirent à être validés parce que, jusque-là, ils n'ont connu l'acceptation et la sécurité qu'au sein du milieu familial. L'erreur que commettent de nombreux éducateurs est d'essayer de leur offrir cette même sécurité par l'ignorance et le mensonge.

^(91e) Puis, soudainement, l'adolescent est confronté à toutes les terribles nouvelles de l'humanité — comme si elles constituaient les grandes vérités du monde : les deux Guerres mondiales, par exemple. À partir de ce moment, la société le convainc de nouveaux mensonges, en les présentant comme des vérités censées s'opposer aux « illusions » qu'on lui avait racontées durant son enfance.

^(92e) Le film *Une drôle d'histoire* (*It's Kind of a Funny Story*)²⁵⁸ illustre parfaitement cela. Il raconte l'histoire d'un adolescent qui, accablé par le contrôle familial, se fait volontairement interner dans un hôpital psychiatrique parce qu'il éprouve des pulsions suicidaires. Là, il découvre son identité grâce à la reconnaissance et à la validation du groupe. À partir de ce moment, il parvient à se détacher du consensus familial et social, unifié autour d'une vision rigide qui le dépersonnalisait.

^(93e) Les fausses valeurs conduisent aux guerres, tandis que les véritables favorisent la paix. Les doministes les plus habiles cherchent à imiter la pacification qu'apporte un consensus incontestable. Nous croyons à cette illusion parce que, sans les déviations, l'harmonie sociale serait notre voie naturelle. Ils nous suggèrent ainsi que les opinions sont déjà pacifiées, tout en nous maintenant dans l'oppression afin d'éviter les rébellions. Ils inculquent la peur au moyen d'histoires qui semblent dépourvues d'horreur, mais qui maintiennent les personnes craintives et passives face aux abus, comme si ces abus étaient socialement approuvés.

^(94e) L'hypocrisie est l'exemple le plus clair d'un groupe qui s'unit autour de la défense d'un faux sens commun. Les personnes s'y décrivent en des termes nobles afin d'éviter la persécution, mais elles ne vivent pas conformément aux valeurs qu'elles prétendent défendre. Elles deviennent alors elles-mêmes les persécuteurs, parce que l'hypocrisie leur en donne la permission.

^(95e) Dans notre société, l'hypocrisie est institutionnalisée. Même lorsque les personnes ne vivent pas de manière idéale, elles sont poussées à mentir sur leur vie — et punies si elles refusent de collaborer. Cela fonctionne comme un camouflage, mais, en même temps, cela affaiblit les défenses individuelles.

^(96e) Le défi permanent du dominisme est d'empêcher la vérité d'émerger — ou de la retarder le plus longtemps possible. Mais, tôt ou tard, la vérité s'accumule et finit par jaillir, comme l'eau qui rompt un barrage sous la pression.

²⁵⁸ *It's Kind of a Funny Story* aux États-Unis, *Une drôle d'histoire* en français, *Se enlouquecer não se apaixona* en portugais et *Una historia casi divertida* en espagnol, avec Zach Galifianakis et Keir Gilchrist — est un film américain fondé sur le roman *It's Kind of a Funny Story*, publié en 2006 par l'écrivain américain Ned Vizzini. Ce roman a été désigné meilleur livre pour jeunes adultes de l'année 2007 par l'American Library Association. Le film est sorti en 2010. Il a été réalisé par Anna Boden et Ryan Fleck, produit par Misher Films et distribué par Focus Features LLC. Source : Wikipédia. Disponible à l'adresse : [https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film)).

^(97e) Le mal qui est en nous disparaît à mesure que nous évoluons — tout comme les mensonges sont vaincus par la vérité. Cela se produit lorsque nous nous laissons des conséquences spirituelles de ce monde réflexif et matériel et que nous commençons à aspirer au bien. Peu à peu, nous en venons à aimer le bien, nous nous organisons pour le faire — et nous sommes transformés par lui.

^(98e) Un jour, tout changera. Les personnes comprendront que la subordination doit correspondre à l'interactivité, et non à l'annulation des individus, car si l'autre est annulé, nous le sommes nous aussi. L'autre fait partie de notre vie ; il est notre témoin. La validation sera alors mieux employée pour motiver les équipes et accroître la dignité. Et cela suffit pour qu'une équipe soit victorieuse, indépendamment des résultats.

^(99e) Jusqu'à présent, les personnes n'ont pas été socialement programmées pour avoir foi dans la victoire collective. Or, cela revient à nous programmer nous-mêmes pour la défaite. Le succès doit lui aussi être partagé, et non égoïste ; la véritable victoire et la véritable libération ne peuvent être atteintes qu'ensemble. Pourtant, les personnes croient que leur victoire dépend de l'exploitation de l'autre, ce qui constitue une défaite pour celui-ci.

^(100e) Le véritable christianisme est le véritable bon sens. Il enseigne la défense sans offense et une fermeté morale qui influence toute notre vie. C'est quelque chose que beaucoup d'intellectuels de notre culture, bien qu'ils aient été antidoministes, n'ont pas réussi à comprendre parce qu'ils ne percevaient pas le dominisme et, par conséquent, ne comprenaient pas comment le combattre. Cela a favorisé l'impérialisme, mais nous avons des lois supérieures aux leurs :

« Maître, quel est le plus grand commandement de la Loi? » Jésus lui dit : "Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. C'est là le plus grand et le premier commandement. Le second lui est semblable: Tu aimeras ton prochain comme toi-même. A ces deux commandements se rattachent toute la Loi, et les Prophètes.»
(BIBLE, Matthieu 22, 36-40)

^(101e) Les commandements de Jésus représentent la pierre angulaire des lois spirituelles, comme les pierres d'angle triangulaires des anciennes constructions ; la pierre qui donne solidité et fondement. Ils donnent une base solide à l'édification d'une société accomplie qui valide ses membres et met en pratique des valeurs positives.

^(102e) Nous avons besoin de nous sentir porteurs de valeurs positives, comme des symboles de notre propre existence. Ainsi, lorsque nous ne validons pas les autres et que nous ne sommes pas validés, nous éprouvons un sentiment de frustration. Ce sentiment est lié à l'insatisfaction de nos attentes en matière de valeurs positives, telles que la stabilité, la sécurité, l'affection, l'empathie, le partage des sentiments, l'acceptation et la considération, entre autres.

^(103e) L'union par la validation, puisqu'elle constitue le grand instinct naturel de l'être humain, produit un sentiment de plénitude chez les personnes. Et c'est précisément ce qui assure la formation d'un véritable réseau de sécurité.

^(104e) Dans l'ancien conte de Blanche-Neige, la sorcière demandait : « Miroir, mon beau miroir, qui est la plus belle ? », et cela lui procurait du plaisir. Dans la vie réelle, l'autre est le grand miroir qui nous aide à vivre et à savourer notre existence comme quelque chose qui a de la valeur pour nous-mêmes, quelque chose que nous sommes.

^(105e) La validation est une attitude amicale et se manifeste dans de nombreux gestes. L'attrait d'un visage bienveillant et souriant illumine une rencontre, suscite l'acceptation et peut tout changer chez une personne. Il est merveilleux de voir notre image vivante réussir à travers le regard de l'autre. De cette manière, nous établissons avec lui un lien profond. La reconnaissance des valeurs que nous possédons favorise, à son tour, leur développement et leur perfectionnement. Cette observation mûre

permet de mettre à profit toutes les forces. Grâce à l'union que procure la validation, le tissu humain devient fort et cohérent, tout en révélant un potentiel accru. Ce sera ma-gni-fi-que lorsque nous laisserons cela s'épanouir dans toute sa plénitude !

Images VIII

Ci-dessous, action militante : plantation de jeunes arbres fruitiers le long de la route RJ-116 ainsi que sur une portion du trottoir public dans le district de Comendador Venâncio, à Itaperuna (État de Rio de Janeiro), afin de faire face au risque de famine. Cette dernière plantation sert également de rideau végétal, apportant davantage d'intimité et d'harmonie avec la nature au milieu urbain. Les arbres plantés à proximité des habitations sont installés dans des buses en béton afin de réduire les risques liés au développement des racines.

