

Utilisez-vous la culpabilité comme arme?

Se servir de la culpabilité peut vous faire obtenir ce que vous voulez à court terme, mais c'est une tactique dangereuse.

Vous êtes-vous jamais tournée vers un être cher pour lui dire : « Si tu m'aimais, tu le ferais » or encore, avez-vous jamais terminé une phrase par : « Ne te fais pas de soucis pour moi. », accompagné d'un grand soupir? Si cela vous est déjà arrivé, vous pourriez bien utiliser la culpabilité comme une arme. Se servir de la culpabilité peut vous faire obtenir ce que vous voulez à court terme, mais c'est une tactique dangereuse qui va miner votre relation et vous priver de l'intimité que vous avez avec votre partenaire.

Utiliser la culpabilité contre votre partenaire détruit l'intimité en mettant l'amour au conditionnel. Si vous manipulez votre partenaire avec la culpabilité, vous lui dites en d'autres termes, qu'à moins que les choses se fassent à votre idée, vous allez cesser de l'aimer. Vous vous propulsez dans une position de pouvoir qui ne peut se maintenir qu'en mettant l'autre dans une position inférieure. La culpabilité attaque à la fois votre partenaire et votre relation.

1. Comment la culpabilité s'installe? Le déclenchement de la culpabilité chez votre partenaire prend souvent la forme de propos tels que ; « si tu m'aimais, tu le ferais » ou « je ne vois pas pourquoi tu ne pourrais pas... ». Ces deux phrases sont en fait des conditions que votre partenaire doit remplir pour être accepté par vous et pour mériter votre amour. En donnant des conditions de cette manière-là, vous dites en d'autres termes: "je ne crois pas que tu m'aimes. Donne moi des preuves de ton amour." C'est une attaque dirigée contre votre partenaire qui va l'obliger à recommencer sans cesse depuis le début et à vous prouver leur amour.

2. La culpabilité détruit la confiance. La culpabilité attaque une personne avec l'intention de faire du mal. C'est une mesure disciplinaire ayant pour motif de faire souffrir afin que l'autre personne change son point de vue ou son comportement. Comment pouvez-vous espérer que votre partenaire mette sa confiance en quelqu'un qui le blesse intentionnellement? Il est impossible de vivre une relation saine sans confiance, parce que la confiance permet de créer un environnement où l'intimité peut s'établir. C'est le fondement nécessaire à l'honnêteté, à l'ouverture et à la vulnérabilité. Vous ne pouvez pas développer une intimité émotionnelle avec quelqu'un dont vous êtes obligé de vous défendre.

3. La culpabilité refuse de pardonner. Une des manières les plus douloureuses de blesser votre partenaire avec la culpabilité consiste à faire remonter d'anciennes blessures et d'anciennes erreurs. Peu importe ce que votre partenaire a fait dans son passé et à quel point il est désolé de l'avoir fait, il n'y a absolument rien qu'il puisse faire maintenant pour l'enlever. Faire remonter des choses du passé est un moyen cruel de punir quelqu'un. En ce faisant, vous choisissez de le torturer continuellement et de l'empêcher de s'en libérer. Aimer quelqu'un requiert de pardonner le passé et de le laisser aller. Si, honnêtement, vous ne pouvez pas surmonter quelque chose qui s'est passé, alors vous ne pouvez pas être en relation avec cette personne. Ca ne peut tout simplement pas marcher.

Pourquoi utilisons-nous la culpabilité?

Se servir de la culpabilité n'est jamais un acte d'amour. C'est toujours un acte de violence. Cela peut se faire passer pour de « l'honnêteté brutale », mais vouloir se servir de la culpabilité, c'est vouloir blesser, meurtrir et faire céder. Peu importe ce que nous recherchons, la culpabilité vise à faire souffrir l'autre personne. Alors, pourquoi nous en servons-nous?

Nous recourons souvent à la culpabilité quand nous nous sentons menacée, non aimée ou non valorisée. Il se peut que nous nous sentions vulnérable à cause de quelque chose dans la relation ou dans notre passé. C'est alors que nous nous servons de la culpabilité pour essayer de regagner le contrôle de la situation. Malheureusement, se servir de la culpabilité ne nous donnera jamais de ce que nous recherchons réellement. Car, au lieu de construire l'intimité à laquelle nous aspirons, attaquer notre partenaire avec la culpabilité nous éloigne l'un de l'autre.

Dans une relation saine, il n'y a pas de position de pouvoir. Chacun des partenaires est sincèrement intéressé dans le bien être de l'autre, et il n'y a donc aucune raison de se sentir menacé ou de craindre des attaques. Chacun des partenaires peut être ouvert et honnête dans un environnement sans danger où ils sont valorisés et respectés.

Mettre la culpabilité au passé

Si vous vous rendez compte que vous utilisez la culpabilité comme une arme dans votre relation, la réponse au pourquoi vous l'utilisez se trouve en vous-même, pas dans votre partenaire. Demandez-vous pourquoi vous vous sentez menacée dans cette relation. Y a-t-il quelque chose du passé que vous ne pouvez pas pardonner? Avez-vous de bonnes raisons pour craindre quelque chose? Avez-vous des difficultés à croire les autres? Souffrez-vous d'une faible estime de soi? Avez-vous l'impression que la relation évolue trop rapidement? Prenez le temps d'analyser la cause de votre peur et demandez-vous :

- Cette relation en vaut-elle la peine?
- Est-ce que je l'aime réellement?
- Est-ce que je veux être dans cette relation?
- Qu'est-ce qui me retient?

Si c'est votre partenaire qui se sert de la culpabilité contre vous, cherchez à savoir pourquoi vous vous laissez traiter de cette manière. L'amour n'est pas censé faire mal. L'amour n'est pas censé vous faire sentir toute petite. Si vous avez fait quelque chose de mal dans le passé, cela n'autorise pas votre partenaire à vous le reprocher ad vitam aeternam. Cela peut vouloir signifier que vous ne pouvez pas être ensemble, mais il vaut mieux être seule que dans une relation abusive. Si vous avez l'impression que vous méritez d'être traitée de cette manière, je vous encourage à consulter un psychologue et à chercher pourquoi vous ressentez cela.

Une relation vaut la peine d'être vécue seulement quand les deux partenaires sont libres d'être qui ils sont. Vous ne pouvez ni aimer, ni être aimée, dans un environnement où la culpabilité est utilisée comme une arme. L'amour ne pourra pas tenir la route bien longtemps. Une intimité émotionnelle ne vient pas seulement parce que vous êtes en relation avec quelqu'un. L'intimité, comme la confiance, a besoin d'être construite. Cela implique des choix conscients et des efforts de la part des deux partenaires. Mais le jeu en vaut la chandelle.