

Une approche thérapeutique **« Le Pouvoir Guérisseur de la Présence Inconditionnelle »**

John Welwood apporte une vision claire et précise de la complémentarité des approches psychothérapeutique et du Dharma en particulier pour les pratiquant. Son analyse éclaire bien certains aspects intérieurs du contexte culturel occidentaux qui peuvent faire obstacle à une bonne transmission et intégration des enseignements et par quels moyens il est possible de les surmonter en associant l'analyse psychologique, l'expérience sensorielle et le « pouvoir guérisseur de la présence inconditionnelle ». Expression qui est aussi l'intitulé du séminaire qu'il a conduit à l'Institut Karma Ling au mois de mai dernier et qui trouvera peut être une suite l'an prochain en fonction de ses disponibilités.

Q. : *Quels est le lien entre psychothérapie et Bouddhisme ?*

Il y a deux angles sous lesquels on peut aborder cette question, d'une part entre la psychothérapie et le Dharma et d'autre part, entre le Dharma et la psychothérapie.

En premier point de vue, celui des pratiquants du Dharma.

La plus part du temps c'est par la souffrance que ceux-ci se tournent vers le Dharma parce qu'il répond à la question de la souffrance, et de manière universelle à la question de la cause de la souffrance. La réponse du Dharma est que la souffrance vient de l'attachement ou de la saisie d'un soi ou d'un moi. Ceci est une question délicate en occident du fait du contexte occidental moderne très différent du contexte des sociétés traditionnelles telles les sociétés tibétaine, indienne, anciennement amérindienne, et autres...

La différence essentielle vient de l'environnement de type traditionnel, qui est un environnement "contenant", au sens de "porteur", car les liens qui unissent les êtres de ces sociétés sont partout présents. Le lien entre la mère et l'enfant est très étroit et cette unité est aussi grande dans la famille que dans la société, dans l'omniprésence de la dimension sacrée, dans l'environnement en connection avec la nature, et à son propre corps ; tout ceci forme un contenant global favorable à l'équilibre de la personne et de la psyché.

Tandis que dans nos sociétés modernes, il y a une aliénation du rapport avec l'autre, tant avec la mère, qu'avec la famille, la société, la nature, le sacré, le corps ; et cette aliénation est source d'une idée confuse du soi. Par exemple, dans une société traditionnelle l'enfant est élevé dans un contenant familial uni, sain et rassurant. Il vit dans une société également unie, une culture où le sacré est présent, délivrant un message de sagesse qui lui apprend à se relier à autrui et à lui-même, à son propre corps et à la nature dont il est partie intégrante ; tout un contexte global qui l'imprègne et dans lequel l'esprit est porté.

Alors que dans nos sociétés modernes, qu'est-ce qui est aujourd'hui offert comme contenant à l'enfant ?

Souvent c'est la télévision en laquelle il n'est pas de sagesse, qui délivre en majorité un message d'agitation et de violence, lui donnant l'image d'un monde perdu et confus. Grandissant dans cet environnement aliéné, l'enfant hérite d'une notion de lui-même qui est aussi confuse que désordonnée, qui l'aliène de lui-même, des autres et du monde. Le pratiquant occidental du Dharma doit prendre en compte ce déséquilibre lorsqu'il entre en contact avec les enseignements du Bouddha. En ignorant cet arrière plan de confusion, il risque d'avoir une compréhension déviée des enseignements, qui peuvent l'amener à renforcer les blessures et les névroses existantes.

Prenons, par exemple, l'enseignement sur la *Compassion* : "faire passer l'autre avant soi" peut renforcer le déni de soi. Un des symptômes du déséquilibre du soi dans notre société est la haine de soi, alimentée par les représentations courantes dans notre environnement où règne le culte des valeurs égotiques et le dogme de la compétition. Dans ce contexte cet enseignement sur la compassion s'il est mal compris, peut entraîner un renforcement de cette haine de soi.

Un enseignant tibétain, venant du Tibet ne peut pas comprendre ce qu'est la haine de soi, ni même imaginer qu'on se haisse soi-même. Lorsqu'il enseigne selon la tradition et dit que l'importance : "c'est l'autre", que la seule source de toutes souffrances : "c'est de ne penser qu'à soi et de ne diriger ses actions que vers soi" et que la source de tout vrai bonheur : "est d'œuvrer pour autrui", cet enseignement classique a de fortes chances d'être mal compris dans notre contexte occidental, du fait de cette aliénation.

Autre exemple est le thème du "*non attachement*". Dans la nature et l'évolution de la vie, l'attachement est un point charnière : les reptiles, animaux primaires qui existaient avant l'apparition des mammifères, ne connaissent pas l'attachement ; ils pondent des œufs et laissent leurs petits derrière eux et parfois même, ils les dévorent. Avec la naissance des mammifères, le petit est attiré vers la mère par la mamelle, cette attirance crée un nouveau lien, un nouveau stade de la vie qui trouve ses racines dans cet attachement. Il devient alors le lieu de développement de nombreuses qualités relationnelles qui contribue à l'évolution de la vie.

Il est vital de comprendre qu'il y a un attachement sain, sans lien avec le non-attachement du Dharma, de ne pas se méprendre, au sens de nier un attachement fondamentalement sain, qui est la source de toutes les relations saines et équilibrées que l'on peut avoir dans la vie. Si l'on comprend mal l'enseignement sur le non-attachement, on peut penser qu'il faille se détacher, même de ce qui est nécessaire à des relations harmonieuses.

Autre exemple avec le "*désir*" : lorsqu'enfant on a eu le sentiment de n'avoir jamais pu obtenir ce que l'on désirait, le risque qui s'ensuit est de ne plus oser jamais se permettre de désirer, ce qui entraîne le déni du soi naturel. Ceci n'a rien à voir avec le "*non-soi*" au sens du Dharma.

Attention il ne s'agit pas du tout de remettre en question la pertinence des enseignement du Bouddha mais de souligner que le Dharma mal compris contribue à renforcer la névrose, que ce soit dans l'exemple de l'amour d'autrui, de l'attachement ou du désir, lesquels sont des enseignements majeurs du Dharma.

Second point de vue, le lien entre Bouddhisme et psychothérapie.

Traditionnellement, il est dit que *le Vajrayana est semblable au toit en or d'une maison, mais que l'on ne peut le poser sans avoir construit les fondations* .

Pour les pratiquants du Dharma, l'utilité de la psychothérapie est d'avoir une compréhension des aspects psychologiques que nous venons d'évoquer. L'un des fruits de la pratique du Dharma, en particulier le Mahamudra-Dzogchen, est d'arriver à un état de complète relaxation. Or, on ne peut pas se relaxer complètement sans une structure psychologique saine et stable, et si notre système nerveux limbique n'a pas enregistré les informations positives d'un environnement sain, porteur d'un contexte équilibré. Sans cette condition, notre structure interne est fragile, instable, insécurisée et on éprouve alors des difficultés à établir des relations de confiance avec soi-même, son environnement et autrui. Aussi, lorsqu'il s'agit de "*laisser aller*", de lâcher, de relâcher toutes ses références et ses supports, c'est tout simplement impossible, car il faut de la confiance, avoir confiance dans l'environnement, confiance en son maître et une confiance naturelle au plus profond de soi.

On peut recevoir toutes les transmissions et les enseignements du Dharma possibles, mais si on a cette structure psychologique interne de fragilité, aucune de ces transmissions ni aucun de ces enseignements ne peuvent avoir d'efficacité, car on ne peut pas se relâcher, c'est presque organique. Toutefois, il y a des exceptions possibles, si l'on entre dans une relation personnelle, très suivie, très proche et très intime avec un maître, alors la psyché se reconstruit peu à peu avec les années. C'est difficile pour la plupart d'entre nous qui avons une relation épisodique avec le maître et une pratique par soi-même, et sans cette condition, c'est aussi difficile d'arriver à intégrer véritablement les enseignements.

Lorsqu'il y a cette fragilité au niveau du psychisme primaire du cerveau limbique, un travail psychothérapique peut alors aider à reconstituer ce tissu psychologique. Un bon thérapeute (difficile à trouver) peut procurer cet environnement "*contenant*" qui permet à la personne de retrouver une relation saine. Le terrain de la personne peut se rééquilibrer grâce à l'environnement thérapeutique "*porteur*" d'accueil, d'écoute, d'encouragement et de respect. On peut ainsi apprendre à soi-même, à contenir et à porter cette aliénation, cette haine de soi, ce défaut de conscience et à "*laisser être*".

Dans un premier temps, le processus thérapeutique consiste à entrer en contact avec l'environnement "*contenant*", qui est suscité par la prise de contact avec soi-même, avec ses difficultés et tout ce qui a été aliéné et morcelé. Alors qu'on a été crispé, tendu et réprimé, le fait d'entrer en contact avec l'expérience sensorielle permet l'ouverture de soi et d'entrer en amitié avec soi-même. Ce contact permet à l'expérience de se déployer et se relâcher, ainsi les tensions et les crispations peuvent s'apaiser par leur reconnaissance.

La pratique du Dharma permet aussi d'aider à découvrir cette expérience grâce au sens de la "*présence*", l'attention ouverte, la pleine conscience, la vue. Pratiquer le Dharma dans la présence ouverte est une excellente base de thérapie qui apprend à s'ouvrir à sa propre expérience. Lorsque l'expérience se déploie, on apprend à contenir les éléments de l'expérience grâce au contact et à l'ouverture, ce qui ouvre l'accès à des ressources cachées par les résistances psychologiques et la personne peut commencer se développer à un niveau personnel de façon saine.

Cette approche vient de ce que je définie comme étant une approche psychologique dans un contexte spirituel. Lorsque j'enseigne dans le cadre d'un atelier, j'appelle cela « Le Pouvoir Guérisseur de la Présence Inconditionnelle ». Une approche qui consiste à entrer en contact avec sa propre expérience sensorielle, sa sensation corporelle. S'ouvrir à ses expériences de ressenti c'est se procurer l'expérience "porteuse" qui puisse prendre la forme "d'un contenant", dans lequel on puisse se contenir, être contenu, et qui permet d'entrer en contact avec le terrain de sa propre expérience, d'entrer en contact avec son être.

Cette approche vient de deux courants. Le premier fut celui de mon professeur de psychologie, Eugène Gentlin, collègue de Carl Rogers, dont tout le travail consistait à étudier "Le Comment" de l'expérience ressentie, comment le ressenti se forme et se déploie d'une façon saine, comment l'expérience ressentie peut se déployer, prendre forme et s'ouvrir à soi-même, pouvant ainsi contribuer à nous aider, à nous développer comme une personne saine.

Ceci peut paraître banal, pourtant très peu de psychothérapeutes ont été formés à prendre en considération l'expérience ressentie d'instant en instant, l'aspect immédiat, instantané de l'expérience du ressenti. Ainsi la plupart des gens ne savent pas comment entrer en relation avec leur propre expérience.

Ce fut l'un des grands apports d'Eugène Jentlin, d'apprendre à entrer en contact avec cette expérience du ressenti, dans ce qu'elle a de plus immédiat, de subtil, et de porter une attention très précise à l'expérience ressentie telle qu'elle se déploie, d'instant en instant, sans interférer avec des concepts dans cette expérience.

En 1963, alors que je préparai ma thèse de psychologie, j'ai découvert Eugène Jentlin comme professeur à l'Université de Chicago, et cette rencontre a complètement changé ma perspective sur la vie. A ce moment là, je m'intéressais aussi au bouddhisme. J'avais lu les livres d'Allan Watts et de Teïsen Suzuki (maître Zen), les seules choses accessibles à l'époque à propos du bouddhisme ; parmi ceux-ci, le livre « Psychothérapie Est and Ouest » d'Allan Watts, m'a fortement touché et a ouvert une fenêtre sur ma destinée.

Dès le début de mes études, je me suis intéressé à la psychologie tout en faisant le lien avec les traditions orientales. En fait, c'était le lien entre ce qu'enseignait Eugène Jentlin à propos des subtils changements qui pouvaient venir dans la pratique de la psychothérapie, et les modifications venant, elles aussi, de la pratique de la méditation dans le Zen. Ces questions ne m'ont pas quitté tout le temps de mes études, et plus tard en 1970, j'ai rencontré Trungpa Rimpoché, ce fut le second courant.

Mon approche actuelle est donc née de ces deux courants, l'un venant d'Eugène Jentlin et du lien avec Allan Watts et le Zen, puis le deuxième courant est l'enseignement de Trungpa Rimpoché selon lequel toute notre expérience est "œuvrable" telle qu'elle, que l'on peut travailler sur notre expérience et aussi avoir confiance dans notre expérience. Il disait même qu'on pouvait avoir confiance dans sa névrose..., donc c'était très attirant pour moi. J'étais aussi très attiré par les enseignements Dzogchen, et je suis devenu un pratiquant du Dzogchen.

Je peux donc dire que ce processus du "Pouvoir Guérisseur de la Présence Inconditionnelle", est ma façon de réunir le travail d'expérience ressentie, d'Eugène Jentlin, et du Dzogchen dans l'aspect de "laisser être" et d'établir une connexion directe avec l'espace ouvert.