

Bouddhisme et Psychothérapie

Critiques et réflexions inspirées par Pensées sans penseur de Mark Epstein (1)

Pierre JANIN

Le texte qui suit est le fruit d'une interaction forte entre Pensées sans penseur et moi, si bien qu'il pourra être parfois difficile de faire la différence - je ne la sais pas toujours moi-même - entre ce que je me borne à retransmettre du livre, et ce dont je donne en fait ma lecture ou ma synthèse. Je peux affirmer toutefois que mon dernier paragraphe, intitulé "Et nous gestaltistes, comment nous situons-nous ?", est à coup sûr une conclusion entièrement personnelle. Pour le reste, mon texte, même détaillé comme il l'est, n'est de toutes façons ni suffisamment complet ni, surtout, suffisamment objectif pour dispenser de lire Epstein. Et pour terminer cet avertissement, un mot sur la présentation : les citations littérales du livre sont faciles à repérer : entre guillemets, en italique, et toujours accompagnées d'un numéro de page. J'ai également employé les italiques pour mon propre compte, pour souligner des expressions ou passages que j'estime importants, mais cette fois sans guillemets et sans numéro de page. Et, par ailleurs, c'est en tant que mot d'une langue étrangère que le terme sanscrit "dukkha" est toujours noté en italiques.

De formation gestaltiste, il connaît bien la pensée de C.G. Jung.

Psychothérapeute depuis 1982 et formateur depuis 1987, il anime notamment avec Michèle Julien le Creuset de Meymans, un lieu de développement personnel et d'accueil de personnes et de groupes dans la Drôme.

1- EPSTEIN Mark : Pensées sans penseur.

Avant-propos du Dalai-lama. Calmann-Lévy, Paris 1995. 290 pp.

Ed. originale Basic Books (Harper & Collins), 1995.

L'OMBRE DE FREUD...

Égratigner papa ?

Epstein est psychanalyste freudien, et aussi bouddhiste. Voilà un rapprochement intéressant, d'autant que l'homme qui l'incarne cherche à penser les choses avec un esprit de synthèse sérieux. Au début pourtant, les choses pourraient sembler mal parties pour Freud : Epstein commence en effet son livre en affirmant qu'il y a quelque chose que Freud n'a pas compris. Cette chose, c'est l'expérience mystique, dont Freud a vu le prototype dans l'union "océanique" du bébé avec sa mère. Donc, pour lui et toute la descendance qui lui a emboîté le pas, la méditation bouddhiste en tant qu'une manifestation parmi d'autres de la recherche dite mystique ne pouvait être qu'un mode particulier de régression à un stade infantile.

Or Epstein n'est pas d'accord là-dessus. Et il le redira à plusieurs reprises.

La papaladie, avantages et inconvénients

Mais cette hardiesse contestataire initiale de l'auteur est largement compensée dans la suite : à part ce quelque chose, Freud a bien évidemment compris tout le reste, ou il l'aurait pu. En tout cas c'est ce dont l'auteur ne cesse de nous informer ou de nous prendre à témoins. Le grand homme est cité abondamment ; les autres références sont presque toutes tirées de travaux d'auteurs explicitement désignés comme "psychanalystes" : au passage, on voit Rank, Winnicott, Kohut, Mélanie Klein, et bien d'autres, au point qu'on se demande si, quand Epstein dit "psychothérapie" - ça lui arrive assez souvent - il ne fait pas un lapsus pour "psychanalyse". Par exemple, p. 240, il écrit : "*Les thérapeutes que nous sommes attendent de leurs patients qu'ils fassent de libres associations...*", comme si rien n'existait d'autre que la méthode ancestrale !

Epstein a donc bâti pratiquement tout son travail à partir des conceptions freudiennes : le désir, l'anxiété, l'agressivité, le nar-

cissisme, les processus primaire et secondaire, la sexualité infantile et sa maturation précoce, la libido d'objet, la libido du Moi, la sublimation, les étapes du travail analytique (remémoration, répétition et perlaboration), etc. Sous ce rapport *Pensées sans penseur* est une sorte d'abrégé de Freud. J'ai personnellement apprécié la clarté de ces rappels successifs.

Mais il y a une contrepartie : c'est l'insistance d'Epstein à nous imposer partout les lunettes de papa, au point que le livre dégage un fort parfum de catéchisme. Et j'ai même - vu l'abondance des symptômes - un diagnostic là-dessus : c'est qu'Epstein est atteint de papaladie freudienne. Que ceux qui ne connaissent pas le terme ne s'étonnent pas : il est nouveau, il vient de sortir, très exactement ici-même. Voici de quoi il s'agit : "Papaladie" est une condensation de "papa l'a dit" et de "maladie", et désigne le trouble névrotique qui consiste à être incapable d'avancer une idée sans brandir la banderolle du grand maître qui l'a formulée avant tout le monde et qu'il est hors de question de contester : quoi que vous puissiez vous-même dire, savoir ou croire, c'est papa qui a les plus grandes bottes. Et si vous ne le voyez pas c'est que vous êtes débile, ou de mauvaise foi, ou même dangereux, et de toutes façons hors du champ des gens intéressants.

En somme, est papalade toute personne qui, bien qu'ayant dépassé l'âge de dix ans, a fait l'économie d'élaborer une pensée personnelle en s'installant en parasite symbiotique dans la pensée d'un autre, lequel est du même coup déclaré omniscient. La papaladie est selon les cas bénigne ou grave. Bénigne si elle atteint des personnes isolément, plus grave si des groupes entiers détenant une forme ou une autre de pouvoir l'ont attrapée. Chez nous en France, la papaladie sous sa forme freudienne est très répandue dans les milieux de la psychologie universitaire : à observer bien des enseignants de nos facultés, on s'aperçoit qu'en plus d'être une discipline intellectuelle, la psychanalyse est trop souvent aussi une pathologie. Il y a aussi une papaladie lacanienne qu'on décèle au style : elle a pour symptôme que le patient concerné s'exprime, comme Jacques, avec des mots obscurs et des tournures empruntées. Au sein de la

population atteinte de ce mal, si on veut faire profond c'est obligatoire. Ainsi vont les modes chez les collégiens.

Je n'imaginai pas que ces enfantillages bien français existaient aussi aux Etats-Unis, où la tradition de la libre affirmation personnelle est plus forte que chez nous ; mais il faut croire que lorsque Freud est venu apporter avec Jung "la peste" - croyait-il - dans le Nouveau Monde il y a bientôt cent ans, à défaut de peste il a peut-être laissé au passage quelques germes de papaladie (comme il a fait beaucoup de papalades autour de lui et après lui, il était probablement un porteur apparemment sain) dont notre auteur aurait été contaminé par un lointain descendant.

Là où la papaladie pointe le plus fort son nez, c'est quand l'auteur fait des raccourcis freudo-freudiens à la brièveté confondante, du style *«Qu'est-ce que le désir, après tout... si ce n'est le souhait d'un retour à la perfection infantile ?»* (p. 111) ou prend un plaisir répétitif à cirer les pompes du maître, en écrivant par exemple : *«Comme Freud l'a pressenti...»* (p. 36), *«C'est à Freud que revient le mérite...»* (p. 112), *«Freud, ce grand explorateur des eaux profondes de l'inconscient...»* (p. 136), *«Freud eut vite fait de découvrir que...»* (p. 225), *«Freud décrit fort bien...»* (p. 235), *«Freud ne tarda guère à s'en apercevoir...»* (p. 246), ou bien, à propos d'un aspect central de la voie bouddhiste : *«C'est une démarche qui aurait, je pense, suscité l'admiration de Freud»* (p. 265), ou encore : *«le progrès considérable accompli par Freud... [c'est] la mise en sommeil de l'esprit critique... Cet exploit, il l'accomplit sans aide extérieure...»* (p. 145), et même, à propos des psychothérapeutes : *«La plupart tout simplement ne parviennent pas à créer cette présence attentive que Freud jugeait indispensable à son travail»* (p. 228), avec le bouquet qui s'ensuit : *«La majorité d'entre eux, dans le meilleur des cas, disposent à l'égard du patient de quelque chose qui ne ressemble que de loin à ce que Freud, lui, réussissait à obtenir de lui-même»* (ibid.)

Bon. Psychothérapeutes qui me lisez, sachez donc que vous n'êtes pas à la hauteur du quart de la cheville de papa (ou de celle d'Epstein d'ailleurs, qui comprend si bien papa). Et pour-

tant, je parie qu'il y en a quand même parmi vous qui se figurent, par exemple, être par eux-mêmes tout naturellement capables de présence attentive non critique : alors comme ça vous voudriez vous approprier, mine de rien, l'inégalable exploit de l'immense Sigmund ? Allez, ça va bien, on vous a vus, la prochaine fois sachez mieux qui vous a fait, ce que vous êtes. Et si vous aviez encore besoin d'un modèle pour l'imiter même "de loin", voilà, ne cherchez plus : il est là, à portée de main, étourdis que vous êtes ! Modèle inégalable, soit, mais avec de la patience, de l'humilité et de la volonté, dans quelques vies vous y serez peut-être...

Récupération-prestidigitation

Dans le livre d'Epstein il n'y a pas que Freud évidemment : il y a aussi le Bouddha. En fait, l'auteur a pour références personnelles les deux grands hommes : beaucoup "font" avec un seul père et c'est déjà du travail ; lui, c'est deux. Sa grande affaire est de les voir d'accord en dépit de toutes les différences. Il s'emploie donc à rapprocher les conceptions de Freud et les concepts centraux du bouddhisme. Il en émerge globalement que ces deux esprits insurpassables ont dit, à 2500 ans de distance, fondamentalement la même chose : il affirme que le Bouddha pourrait très bien avoir été le premier psychanalyste, en tout cas le premier à utiliser la technique psychanalytique plus tard mise au point par Freud (p. 27). N'étant ni freudien ni bouddhiste, je ne me sens pas de taille à dire si ces ponts qu'Epstein ne cesse de jeter hardiment d'un bout à l'autre de son livre sont tous justifiés. Certains me paraissent quand même un peu acrobatiques. C'est ainsi que nous apprenons que «*la sagesse, après tout, est une libido du Moi sublimée... Il s'ensuit que la compassion est une libido d'objet sublimée...*» (pp. 109-110). Ouais... Ça ferait peut-être plaisir à Freud... à Bouddha, j'ai des doutes : je ne le vois pas bien méditer sur la libido d'objet. Mais nous, est-ce que ça nous convainc vraiment, sachant ce que nous pouvons dire aujourd'hui de la nature humaine en termes apparemment non freudiens, sauf à tirer la libido par les cheveux jusqu'à la prestidigitation ?

Et justement, à propos de prestidigitation : l'auteur consacre à peu près l'équivalent d'une page seulement (sur 277) à citer d'autres approches que celle de la psychanalyse : il mentionne très brièvement Jung, parle des psychothérapies "humanistes" (p. 39) pour dire en deux lignes de Maslow et Rogers qu'ils se sont occupés uniquement des "expériences à la crête" (traduit, je suppose, de l'anglais "peak experiences") ; la Gestalt est créditée en 7 lignes (p. 53) d'avoir souligné l'importance de la confluence comme état de satisfaction créé par toute expérience achevée ; de la psychologie transpersonnelle on apprend (p. 127) qu'elle engage à croire qu'il faut d'abord que l'ego existe, puis qu'ensuite, à un stade plus avancé de développement, il doit être abandonné au profit de l'absence d'ego, avec la conséquence que du même coup la sphère émotionnelle serait alors - selon Epstein - inévitablement refoulée. La faculté de l'auteur de faire des résumés au bulldozer est impressionnante ! Bref, imperturbablement notre auteur, selon le cas, récupère en freudifiant ou bien éjecte sans états d'âme tout ce qui passe à proximité.

Vers le vif du sujet

Et puis on voit, au fil du livre, comment ce thérapeute travaille. De façon bien intéressante en fait, et semble-t-il bien efficace aussi, d'après les exemples cliniques qu'il donne avec générosité. On apprend ainsi que la psychanalyse qu'il pratique n'est pas la psychanalyse classique, qui risque trop de tourner en rond, de devenir interminable comme Freud l'a redouté ; qu'il s'assied face à son patient ; qu'il évite de mettre en route un savoir ou de se proposer un programme pour le "dit patient", restant centré sur ce qui se passe dans l'ici-et-maintenant ; qu'il pose l'awareness (rendu dans la traduction française par "vigilance") comme attitude de base ; qu'il se sert le cas échéant de ce qu'il ressent à titre personnel pour l'introduire dans la relation avec son patient ; qu'il est attentif à faire toute la place aux émotions et à leur signes ou traces corporels ; qu'il parle d'agressivité orale ; qu'il est conscient que la simple analyse verbale des comporte-

ments du patient ne suffit pas, et donc soucieux d'amener le patient à prendre la responsabilité de ce qu'il est et de ce qu'il fait, et notamment de l'inciter à voir lui-même comment il met en action ses mécanismes de défense... Tiens tiens, mais ça nous dit quelque chose tout ça, quoi donc au juste... et puis, sur quoi tombons-nous page 219 ? Sur une citation qu'Epstein fait en passant de son *«instructeur en psychothérapie, Isadore From»*. Bon sang, mais c'est bien sûr ! La Gestalt ! Comment diable n'y avons-nous pas pensé ? Mais surtout, pourquoi donc l'auteur ne l'a-t-il pas dit plus tôt ?

Eh bien voilà : il ne l'a pas dit plus tôt, et il ne le dira pas plus tard. La raison en est qu'un papalade freudien, c'est un récupérateur tous azimuts et sans scrupules. C'est injuste et en outre malhonnête, mais c'est comme ça (et j'imagine que les bouddhistes qui lisent ce livre pourraient bien aussi, de leur côté, trouver qu'Epstein récupère le Bouddha ?). Epstein tout simplement ne peut pas concevoir que Freud n'ait pas quasiment tout anticipé, sinon avec tous ceux qui lui ressemblent il aurait à s'avancer seul en terrain découvert et à dire "je", ce qui, nous le savons, ne se commande pas d'un claquement de doigts, même chez les thérapeutes, et même chez un non-papalade.

C'est pourquoi, quand l'auteur termine son livre en disant de la méditation comment elle nous invite à voir *«... à quel point nous naviguons en réalité sans repère»*, j'ai trouvé qu'il se moquait vraiment de son lecteur, de pouvoir écrire cela à la fin d'une traversée de 277 pages constamment guidée par les balises "Freud" et "Bouddha"... Bref, si vous ne pouvez pas vous faire aux incessantes rationalisations *pro domo* d'Epstein, ne lisez pas ce livre : il est vraiment très rempli d'occasions de contrariété. Mais si votre libido d'objet est suffisamment sublimée - pardon : si vous avez suffisamment de compassion (au sens de sensibilité, ouverture, participation, solidarité, générosité que le bouddhisme donne à ce mot) pour l'auteur qui, comme nous tous, a fait ce qu'il a pu, et même plutôt bien je trouve, alors vous lirez ce livre et j'imagine que vous y apprendrez des choses.

En effet, bien qu'Epstein ne puisse pas s'empêcher d'être le premier de la classe contre le bureau du prof, cela ne réussit pas

à masquer le penseur qu'il est aussi ; même si son livre s'appelle *Pensées sans penseur*, ce qu'on pourrait prendre pour un aveu involontaire de castration majeure... mais là n'est évidemment pas le sens qu'il a voulu donner à ce titre : celui-ci en effet, on va le voir un peu plus loin, se réfère à un point crucial de la pensée bouddhiste : la "vacuité", l'inexistence du Moi.

Mais entrons maintenant dans le vif du sujet "bouddhisme et psychothérapie". En m'inspirant du plan de l'auteur (quoique sans le suivre tout à fait), j'examinerai successivement : la définition de la souffrance pour le bouddhisme, la "Roue de la vie", la question du Moi, et la question des services respectifs que peuvent rendre la psychothérapie et la méditation. Après quoi je proposerai une conclusion.

DUKKHA

Le texte qui constitue le point de départ de l'enseignement du Bouddha (rappelé par Epstein p. 69) dit ceci :

«La naissance est souffrance, la décrépitude est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, le chagrin, les lamentations, la douleur, l'affliction, le désespoir sont souffrance, être lié à ce qui déplaît est souffrance, ne pas obtenir ce qu'on recherche est souffrance.»

C'est **la première des "quatre Nobles Vérités"** qui contiennent l'essence du bouddhisme. Cette affirmation qui semble chargée de pessimisme a contribué à répandre une certaine idée du bouddhisme comme philosophie fataliste et qui encourage à fuir la vie.

La réalité est très différente. D'abord, *le Bouddha ne dit pas du tout que la vie entière est souffrance* : seulement certains passages obligés, ou difficiles à éviter, qui peuvent être longs, et qui sont en effet la plupart du temps douloureux. Et surtout, comme Epstein l'explique, le mot sanscrit rendu par "souffrance" est *dukkha*, qui signifie "insatisfaction généralisée" plutôt que "souffrance" : cette traduction plus précise atténue le caractère dramatique de la première "Noble Vérité" qui apparaît du coup

mieux pour ce qu'elle est : malgré son titre solennel qui peut sembler la réserver à une élite, elle est une constatation expérimentale accessible à toute personne douée d'un minimum de lucidité. Nous pourrions en effet difficilement nier qu'il y a dans notre vie beaucoup d'occasions d'avoir des sentiments d'insatisfaction. Insatisfaction diffuse, quand tout va bien ou à peu près bien, mais que nous ne cessons pas néanmoins d'attendre ou d'espérer une chose ou une autre : du temps, des vacances, davantage d'argent, la réussite de nos enfants en classe, changer la voiture qui vieillit, un sens plus profond à la vie, etc. Insatisfaction plus aigüe quand nous sommes confrontés à des maladies, accidents, deuils, séparations, comportements hostiles, etc. En somme, *dukkha* n'est pas seulement la souffrance au sens courant, définissable par un mot technique comme "sciastique", "privation", "désillusion", "échec professionnel", "angoisse d'abandon", etc. : c'est la totalité de l'expérience de la blessure et du manque, physique ou psychique, dans ses multiples formes bénignes ou graves, chroniques ou aiguës.

Cette vision "complète" de la souffrance a pour conséquence que l'analyse de la situation, qui constitue **la deuxième Noble Vérité**, est radicale : c'est la "soif" ou l'"envie" (souvent rendues par "désir", mais on verra que c'est le désir dans un sens très large) qui engendrent *dukkha*, et la solution proposée par le Bouddha dans **la troisième Noble Vérité** est une solution "complète" : seule l'*éradication de la "soif"* peut entraîner la disparition de *dukkha*. *La quatrième Noble Vérité* décrit la méthode pour parvenir à ce résultat : la Voie de la Cessation de la Souffrance, dite aussi Voie du Milieu, ou encore appelée "Sentier Octuple" parce qu'elle implique la mise en oeuvre chez l'étudiant du Dharma (celui qui suit la Voie) de huit qualités particulières.

Revenons aux trois premières Nobles Vérités : il en découle que la fin d'une expérience douloureuse particulière n'est certainement pas la fin de *dukkha* : éradiquer *dukkha*, c'est s'attaquer à sa cause première, qui ne vient pas des circonstances extérieures, mais de nous-mêmes : c'est, on l'a vu, la "soif" ou "envie", qui se manifeste sous deux formes : l'une de surface,

qui est l'envie des plaisirs des sens, ce que nous appelons couramment le désir. Et sous-jacente à tous les désirs, il y a la soif "de base", la soif fondamentale qui est celle, dit le Bouddha, "d'exister ou de ne pas exister".

Il s'agit là, décrit Epstein (p. 83), de la puissante nécessité qui nous habite d'avoir de nous-même une représentation permanente quelle qu'elle soit, y compris éventuellement - si grande est notre soif de sécurité - l'idée que nous ne sommes "rien". L'auteur rappelle d'ailleurs (p. 86) que le Bouddha évitait d'attiser cette soif de quelque manière que ce soit ; notamment il refusait de répondre à quatorze questions sur la nature supposée du monde et de la vie : dans le temps, et dans l'espace, le monde est-il fini ou infini ? ou est-il les deux à la fois ? ou n'est-il ni fini ni infini ? (six questions) ; la vie après la mort, pour un homme ayant atteint l'Éveil, existe-t-elle ou non ? ou peut-on dire qu'à la fois il y en a une et qu'il n'y en a pas ? ou encore que ni il y en a une, ni il n'y en a pas ? (six questions) ; et enfin ces deux dernières questions qui concernent particulièrement les thérapeutes psycho-corporels : l'âme est-elle identique au corps ? ou en est-elle distincte ?

Dukkha est donc plus que la souffrance au sens habituel du terme : c'est en quelque sorte "la souffrance de la souffrance", c'est sentir qu'on ne pourra jamais être certain ni de ce que nous sommes, ni que quand une difficulté s'apaise, il n'y en aura pas une autre ensuite. C'est *l'inévitable expérience du manque, et notamment du manque de certitude absolue*. En termes à la mode : c'est l'insatisfaction existentielle sous tous ses aspects. Parler de *dukkha* avec justesse, c'est déjà avoir fait un pas de côté par rapport à *mes* souffrances : c'est m'apercevoir qu'avant d'être le résultat de causes extérieures identifiables et qui pourraient paraître passagères ou fortuites (je me suis fait mal en tombant sur une pierre pointue, mon ami est parti, la société ne me fait pas de place...), ma souffrance est avant tout *le résultat naturel de ma "soif" d'être*. Pour éradiquer *dukkha*, il faut éradiquer cette soif : c'est possible, dit le Bouddha ; là se trouve la promesse du Sentier Octuple annoncée dans la Quatrième Noble Vérité.

LA ROUE DE LA VIE

Au début de son livre, Epstein raconte l'anecdote suivante à propos de William James, le grand psychologue américain du début du siècle : lors d'un des cours qu'il donnait à Harvard, il s'interrompit en apercevant un moine bouddhiste parmi ses auditeurs, pour lui proposer de prendre la parole à sa place, expliquant que le bouddhisme était beaucoup plus avancé que l'Occident en matière de psychologie, et annonçant même que bientôt c'est la psychologie associée à la pensée bouddhiste qu'on étudierait partout.

C'était sans compter avec l'effet qu'était en train de commencer à produire en Europe la psychologie de Freud. Pourtant Freud n'ignorait pas la pensée orientale. Epstein rappelle en effet ses liens avec son ami l'écrivain français Romain Rolland, fervent disciple de Ramakrishna et Vivekananda, et à qui Freud écrivait en 1930 : "Guidé par vous, j'essaie maintenant de pénétrer dans la jungle hindoue dont m'avait éloigné jusqu'à présent un certain mélange d'amour grec de la mesure [...], de modération juive et d'anxiété philistine. J'aurais vraiment dû m'y aventurer plus tôt..." (cité pp. 18-19).

Le résultat fut cependant le suivant : Freud ne vit dans l'expérience mystique qu'une forme particulière du sentiment "océanique" supposé des débuts de la vie, celui de ne faire qu'un avec le monde, ce qui, selon lui, invitait à "restaurer un narcissisme sans bornes" et à "faire renaître l'impuissance du petit enfant". En somme, méditer, c'était retourner au sein ou au ventre maternel. Le commentaire d'Epstein à ce sujet est sévère : «*Alors que James semblait devoir ouvrir la psychologie aux apports potentiels de la démarche bouddhique, Freud mura efficacement tous les accès. A l'origine de cela [il y eut] de sa part... une ignorance fondamentale de ce qui fait le véritable sujet, pour ne parler que de cela, de la méditation bouddhique*» (p. 19). L'auteur affirme au contraire que la démarche de la méditation est fondamentalement intégrative, parce qu'elle vise une ouverture de la conscience à *la totalité* de la psyché et pas du tout seulement à ses contenus régressifs. Et Epstein constate, pour le regretter,

que la pensée freudienne sur ce point n'a fait l'objet d'aucune contestation sérieuse à l'intérieur du mouvement psychanalytique.

Qu'est-ce que "la totalité de la psyché" pour le bouddhisme ? Pourquoi William James estimait-il qu'un bouddhiste était plus qualifié que lui pour enseigner la psychologie ? Quelle est la dimension psychologique de la pensée bouddhiste ? Epstein nous en donne un aperçu dans son chapitre intitulé "*La roue de la vie : une représentation bouddhique de l'esprit névrosé*" (pp. 33 à 65).

La Roue de la Vie est une description des diverses formes possible que peut prendre l'expérience de la vie, et que l'image-tibétaine notamment représente sous la forme d'un mandala subdivisé en six sections. Ces "Six Royaumes de l'Existence" sont des domaines de l'expérience psychologique que chacun de nous est susceptible d'avoir à rencontrer et traverser plus ou moins longuement. La forme circulaire, et le fait que cette Roue soit placée entre les mâchoires de Yama, le seigneur de la mort, indiquent qu'aucun des Royaumes ne procure par lui-même de libération définitive de la souffrance, même le plus apparemment agréable d'entre eux, le Royaume des Dieux. On retrouve là une permanence de la vision bouddhiste : aucune expérience humaine, même très plaisante, n'est en soi définitivement libératrice. C'est que le moteur de cette Roue dans laquelle nous tournons perpétuellement dans notre vie - et même, selon la croyance bouddhiste, de vie en vie - est composé des trois éléments indissociables d'où découle obligatoirement *dukkha* : l'avidité (ou soif, désir), l'ignorance (ou stupidité) et l'aversion (ou haine), respectivement figurées par les trois animaux représentés au centre du mandala : un coq, un porc, et un serpent.

Les six royaumes sont les suivants : dans la partie basse du mandala, les trois royaumes "inférieurs" : le royaume des Enfers, celui des Animaux et celui des Esprits Affamés. Au-dessus, les royaumes "supérieurs" sont le royaume des Humains, celui des Dieux Jaloux, et celui des Dieux.

L'un de ces Royaumes, dit Royaume des Humains, est parti-

culier : c'est de ce royaume que part le sentier de la libération par la méditation. La méditation bouddhiste doit être entendue non pas comme une réflexion centrée sur un thème donné (on ne médite pas "sur" quelque chose), mais comme un état d'"attention nue" ou de "vigilance" (traduit de l'anglais "awareness") ouvert, encore une fois, à *l'ensemble* de l'activité psychique : sentiments, émotions, idées, images, etc. Le sentier de la libération passe donc par l'accueil de *tout* soi-même. Dans chacun des six royaumes sont regroupées des expériences intérieures de même tonalité générale, plus ou moins agréables ou douloureuses, mais dont *toutes* doivent être accueillies avec la même attention. De quels sentiments, idées, émotions, etc. s'agit-il plus précisément ? Commençons par les royaumes "d'en bas".

Dans le Royaume des Enfers, l'imagerie tibétaine montre des hommes et des femmes empalés, découpés en morceaux, gelés, transpercés, cuits vivants dans un chaudron bouillant, etc. Rien qui diffère en somme de nos représentations moyennâgeuses de l'enfer. Pour Epstein, ces images représentent les états de rage, d'angoisse, les sentiments de torture intérieure qui nous envahissent, voire nous "possèdent", sans que nous puissions rien y faire ; et sans que nous puissions nous rendre compte non plus que cette prison terrifiante dans laquelle ils nous enferment est en fait notre propre création, alors que nous croyons pouvoir nous plaindre que c'est le danger, l'agressivité ou le rejet des autres ou du monde extérieur qui nous y ont jetés.

Dans le secteur de la Roue de la Vie consacré au Royaume des Enfers, la représentation tibétaine inscrit souvent une image qui suggère comment sortir de cette expérience infernale : par exemple l'image d'un "bodhisattva" (un être qui consacre sa vie à aider les autres sur le chemin de l'Éveil) qui tient un miroir, c'est-à-dire une invitation à se regarder soi-même soumis à ces émotions douloureuses, car comme le note Epstein : *«lorsqu'elles sont ... reconnues, les émotions elles-mêmes deviennent source de guérison.»* (p.41). Et l'auteur donne comme exemple celui de sa propre fille de trois ans assaillie par une phobie du vent : ses angoisses au moindre souffle d'air, y

compris dans la rue, étaient si fortes, si totalitaires même, qu'elles réduisirent elle-même et toute la famille en esclavage pendant six mois, jusqu'à ce qu'elle découvre qu'elle était remplie d'une immense colère contre sa mère suite à la naissance du frère cadet : une fois cette colère nommée et autorisée - amenée dans le miroir de la conscience et dans la réalité de l'action visible - la phobie disparut en quelques jours.

Le second Royaume est celui des Animaux. C'est le royaume des instincts : faim et sexualité. L'auteur nous explique qu'ils sont considérés comme stupides - même si nécessaires - par la pensée bouddhiste, et que le bodhisattva associé à cette section de la Roue de la Vie est par contraste porteur d'un livre qui, selon Epstein, «représente les facultés de penser, parler et réfléchir absentes dans notre nature animale» (p.45). L'auteur explique ensuite que c'est le domaine dont s'est principalement occupé Freud et sa descendance, et que si la psychanalyse a assoupli et rendu plus indulgent le regard global porté par l'Occident sur la sexualité, il n'en reste pas moins que les inhibitions dans ce domaine n'ont pas du tout disparu. Là encore, la recommandation bouddhiste est de ne pas exclure ou mettre à part, mais de donner à la sexualité sa juste place avec ou dans la recherche spirituelle. Epstein cite plusieurs cas de personnes que la méditation a mises en contact, à leur corps défendant, avec la puissance de leur nature animale sexuelle et leur effroi devant cette puissance. Elles auraient bien voulu pouvoir nier ou tenir en laisse ces forces obscures et perçues comme sans limites, mais plus elles ont pu les accueillir, plus elles ont pu aussi en voir les bornes et cesser d'en avoir peur.

Epstein aborde ensuite *le Royaume des Esprits Affamés*. La représentation tibétaine y figure des êtres difformes, gros ventres et cous effilés, tourmentés par des désirs qui ne peuvent pas être satisfaits, car ils émanent d'un vide impossible à combler puisque provenant d'un passé impossible à changer. Ces hommes et ces femmes ne peuvent trouver nulle part de tranquillité. L'auteur remarque que «les problèmes des Esprits

Affamés encombrant de plus en plus les cabinets médicaux» (p. 49) [Je suppose qu'il veut dire : les cabinets des psychothérapeutes]. Il n'est pas facile pour un "esprit affamé", remarque-t-il, de reconnaître que sa faim et sa soif relèvent de besoins d'enfance qui n'ont pas été et ne seront jamais contentés, et que d'ailleurs il met tout en oeuvre pour qu'en effet ils ne puissent pas l'être (dans mon vocabulaire personnel, j'appellerais volontiers "borderline" les Esprits Affamés, dont plusieurs collègues estiment qu'ils constituent une part de plus en plus importante de leur clientèle).

L'auteur cite l'exemple d'une femme qui séduisait un homme important après l'autre : trouvant rapidement qu'en fait le nouvel amant n'était pas du tout à la hauteur, elle lui décelait des défauts vraiment inacceptables et lui rendait la vie impossible ; suite à quoi elle recommençait avec un autre, passant ainsi de frustration en frustration. Ce scénario répétitif commença à perdre de sa force quand cette femme aperçut à quel point sa mère lui avait refusé tout contact aimant, quand elle vit comment elle s'y prenait pour détruire systématiquement tous les contacts aimants que la vie lui proposait, et quand elle put parler sans honte de ses fantasmes de relation libératrice, et de la souffrance que lui avait causée l'attitude distante de sa mère.

Le bodhisattva du Royaume des Esprits Affamés porte un bol contenant des objets qui évoquent, selon l'auteur, la nourriture spirituelle, indiquant par là que les nourritures terrestres sont insuffisantes. Et il ajoute assez platement, car ce n'est pas caractéristique du seul Royaume des Esprits Affamés : «*Seule la prise de conscience sans intervention du jugement... permet un apaisement quelconque*» (p. 52). J'ajouterai en commentaire personnel, à propos de nourriture spirituelle, la remarque que j'ai souvent faite dans mon travail de thérapeute : les personnes marquées par une pathologie borderline ont fréquemment une aspiration spirituelle ou religieuse forte, sans effet guérisseur tant que la personne est trop "collée" à sa souffrance, mais qui peut devenir réellement nourricière quand la prise de conscience progresse. C'est le sens que je vois pour ma part au bol du bodhisattva.

Après les trois royaumes "inférieurs", abordons maintenant les trois royaumes "d'en haut".

Le Royaume des Dieux est en somme le contraire du royaume des Esprits Affamés : c'est l'expérience de la pleine, heureuse et durable satisfaction des désirs, le lieu des plaisirs du corps et des sens, de la musique, de la danse. Ces états de jouissance décrits dans le Royaume des Dieux sont, selon l'auteur, ce que les gestaltistes appellent la confluence, où le moi se dissout pour un temps dans la fusion d'une expérience bonne et complète avec l'autre ou l'environnement.

En tant que gestaltiste, je trouve un peu rapide cette identification faite par Epstein entre la confluence et les états décrits dans le "Royaume des Dieux" bouddhiste, ne serait-ce que parce que ces derniers sont décrits comme durables. Quoi qu'il en soit, qu'y a-t-il à redire ici ? Pourquoi faudrait-il sortir de tels états ? L'auteur répond en substance : parce qu'on y oublie l'existence séparée des autres, qui tôt ou tard se manifesterà à nous. Par exemple, on demande à soi et aux proches de vivre dans un sentiment d'union sans faille qui interdit toute différenciation, et disqualifie d'avance comme inacceptable toute possibilité de conflit : on reste en fait incapable d'une relation réelle, c'est-à-dire d'une relation où alternent les phases de proximité et d'accord et celles de distance et de divergence. Quel psychologue n'a jamais rencontré - chez lui-même, chez ses patients - cette exigence d'union permanente et parfaite (avec le mari, la femme, l'enfant, la mère...), et la solitude terrible dans lesquels elle peut paradoxalement nous enfermer ?

Le bodhisattva du Royaume des Dieux est un joueur de luth. Epstein interprète cette image en disant que la musique du luth est destinée à empêcher la personne en état de jouissance de s'endormir dans le plaisir, et à lui rappeler d'avoir à prêter l'oreille aux enseignements du Bouddha. Mais comme on pourrait dire aussi l'inverse, à savoir que la musique peut contribuer à renforcer la jouissance et donc la difficulté d'en sortir, cette lecture epsteinienne me laisse perplexe : pourquoi ne mettrait-on pas un joueur de luth dans le royaume des Enfers, par exemple ? Ou

dans celui des Animaux ? Il y a sans doute une réponse à ces questions, mais je ne l'ai pas trouvée dans ce livre.

Les expériences relevant du Royaume des Dieux, résume l'auteur, sont licites, normales et à notre portée - elles surviennent par exemple dans les relations bonnes et dans toutes les jouissances sensorielles, esthétiques, intellectuelles - mais pour autant elles présentent le risque de nous couper des relations réelles lorsque celles-ci sont moins agréables, et aussi celui de nous pousser à croire qu'elles devraient pouvoir se prolonger, et donc de devenir objets de désir : dans un cas comme dans l'autre, occasions de *dukkha*. En bref : si divines soient-elles, les expériences relevant de ce Royaume ne signalent pas l'Éveil. Elles appartiennent elles aussi aux données changeantes de la Roue de la Vie, sur lesquelles nous ne pouvons pas fonder une image permanente de nous-mêmes.

Le Royaume des Dieux jaloux est placé dans les mandalas tibétains juste à côté de celui des Dieux ; un arbre chargé de fruits, dit "arbre des souhaits", constitue leur frontière commune. Les Dieux jaloux se battent pour la possession de ces fruits. Selon l'auteur, ils représentent les «*pulsions agressives du Moi*» (p. 56), c'est-à-dire l'énergie qu'il faut pour aller chercher ou mettre en route une expérience nouvelle, pour vaincre un obstacle intérieur ou extérieur, pour trancher, maîtriser, conquérir, et accéder ainsi à des satisfactions semblables à celles du Royaume des Dieux. Et Epstein souligne ici à quel point cet aspect-là des conceptions bouddhistes valorise le Moi centré sur une tâche, discipliné, actif et décidé, contrairement aux images de non-agir contemplatif qu'en Occident on associe souvent au bouddhisme.

Qu'est-ce qui ne va pas ici, où est le risque de *dukkha* ? C'est, selon Epstein, celui d'utiliser l'énergie naturelle du Moi à la conquête de "choses" extérieures plutôt qu'à la prise de conscience qui permet de voir clair à l'intérieur de soi, d'où l'épée flamboyante brandie par le bodhisattva attaché à ce royaume : l'épée qui éclaire, qui distingue, qui sépare, qui tranche. Cependant, il ne cite en exemples concrets que des cas de per-

sonnes dont l'énergie de conquête ou de création est bloquée, avec les conséquences somatiques qu'on peut imaginer. De plus, il ne dit pas clairement en quoi l'épée flamboyante peut être utile à ces patients paralysés par la rétroflexion.

Il me semble qu'une question plus pertinente serait la suivante : qu'est-ce que *dukkha* pour un "dieu jaloux" qui réussirait régulièrement tout ce qu'il entreprend, comme c'est le cas de certaines personnalités fortes qui professent habituellement qu'"avec un peu de volonté et de persévérance, tout le monde peut y arriver aussi bien qu'eux" ? Quel est le mal-être latent sous la victoire ? Qu'est-ce que "trop" de réussite ?

Epstein ne nous en parle pas. Cela fait partie du côté souvent "survolé" de son livre. Ma réponse personnelle sur ce point est que "trop de guerre victorieuse" coupe des autres, et, plus grave encore, coupe des autres parties de soi auxquelles ces victoires n'apportent rien. Chacun peut avoir à l'esprit des exemples de personnes soumises à un clivage grave entre une "persona" conquérante que tout le monde envie, et un moi fragile qui tourne autour d'une dépression latente et n'évite l'effondrement que par l'activisme, voire à coups de médicaments. En termes plus modernes, le Royaume des Dieux Jaloux - tel que je le comprends - est celui des rapports de force gagnants. Et là, *dukkha*, c'est une absence : celle de l'alliance sûre avec un environnement solidaire, où il n'est pas besoin de prouver quelque chose pour avoir le droit d'exister. Dans notre Occident d'aujourd'hui, l'attitude "dieu jaloux" est promue comme modèle : il faut conquérir, convaincre, se vendre le plus cher possible, se battre, s'imposer, être ou faire "plus". Il nous appartient donc à nous thérapeutes d'avoir, chez nos patients bloqués, à permettre aux énergies conquérantes d'émerger en même temps qu'un Moi cohérent, et il nous appartient aussi d'avoir à accueillir, dans un espace de paix dépourvu de tout enjeu, les vainqueurs qui n'en peuvent plus de dire "Moi" et de toujours tout réussir.

Et enfin **le Royaume des Humains**. Dans son livre, Epstein ne décrit pas les images que contient ce sixième royaume. Dans une reproduction que je possède par ailleurs, j'y vois des

hommes et des femmes occupés au travail de la terre, à l'enseignement, à l'amour, bref, aux choses de la vie quotidienne. La lecture d'Epstein est qu'il est question, dans ce Royaume, de la quête d'identité de l'homme, de la question : *Qui suis-je ?* Ce que je crois comprendre - l'auteur n'est pas explicite du tout à cet endroit - est que la vie quotidienne est l'occasion d'avoir des interactions régulières et efficaces avec les autres et avec le monde, hors des contextes effrayants, obscurs, grandioses ou guerriers des autres royaumes ; mais que cependant, à travers aucun de ces accomplissements nous ne trouvons de réponse à *Qui suis-je ?* Ce qui est *dukkha* dans le Royaume des humains, explique Epstein, c'est justement cette absence de réponse : nous accomplissons des tâches dont la valeur est socialement et traditionnellement admise et honorée, mais néanmoins nous ne nous sentons pas qu'elles nous donnent vraiment une consistance, une identité.

L'auteur évoque à cette occasion le "faux Self" de Winnicott, le soi fabriqué pour faire face à des situations de tension ou de danger mais qui n'est pas le "vrai" nous-même. D'ailleurs, quel est-il, ce "vrai" nous-même ? Le Royaume des Humains est aussi celui d'où part le sentier qui mène à la libération ; et le bodhisattva de la compassion qui y est figuré est le Bouddha historique lui-même, avec le bâton et le bol à aumônes du chercheur de vérité, en quête - justement - de la réponse à *Qui suis-je ?* L'auteur commente en expliquant que *c'est en partant de ce Royaume d'expériences non extrêmes*, et à condition de ne pas s'y attacher, que peut commencer la recherche de l'Éveil.

Nous voilà au bout d'un tour de la Roue de la Vie. Revenons un instant sur ce qui est figuré au centre de cette roue : l'avidité, de la haine et de l'illusion [ou ignorance] représentées respectivement par un coq rouge, un serpent vert et un porc noir. Ces forces sont celles, explique Epstein, qui nous maintiennent dans le cercle sans fin des six Royaumes : l'angoisse, la frustration destructrice, les pulsions animales, l'expérience du plaisir, la lutte pour le plaisir, ou les régularités globalement insuffisantes de la vie quotidienne. Dans le rapprochement qu'il tente entre

cette psychologie bouddhiste et la nôtre, il estime que la psychanalyse jusque vers 1950-60 s'est occupée surtout du coq rouge : le désir (l'avidité) refoulé, et du serpent vert : la colère ou le désir de mort (la haine, l'aversion) refoulés. Ce n'est qu'après qu'elle a abordé, selon lui, le porc noir de l'illusion, avec l'accent mis sur la souffrance liée aux relations d'objet et au narcissisme, c'est-à-dire la faille intérieure, le manque d'authenticité, la quête de notre "vraie" identité - bref, la question de fond de l'aspiration à "être quelque chose", qu'il appelle pour résumer "narcissisme". J'y reviendrai au prochain paragraphe.

Il signale, à propos de l'illusion, l'idée répandue selon laquelle le bouddhisme inciterait à s'évader de la Roue de la vie, alors qu'au contraire la psychothérapie inviterait à s'y enraciner. Idée fautive, selon lui : il affirme avec force que la Roue de la Vie en réalité est *«une manière de figurer comment on peut transformer la souffrance en changeant notre relation avec elle... La libération de la Roue de la Vie ne signifie pas une évasion... Elle équivaut à une claire perception de soi-même, de toute l'étendue de l'expérience humaine.»* (p. 64).

Je vais m'efforcer dans ce qui suit, en suivant Epstein ou en m'en inspirant, d'éclairer plus avant la position bouddhiste.

LA QUESTION DU MOI

C'est une question centrale, sur laquelle fréquemment la pensée bouddhiste rencontre, puis se confronte avec la pensée occidentale et notamment celle de la psychothérapie. Rencontre et confrontation : s'il y a rencontre entre l'une et l'autre, c'est bien sûr parce que l'une et l'autre ont une cible commune : la souffrance. Le combat est donc le même. Pourquoi alors y a-t-il confrontation ?

On a vu dans ce qui précède, à propos du Royaume des Dieux Jaloux, que le Moi là où il est présent et efficace n'est pas décrit comme un obstacle, mais simplement comme une expérience, avec la suggestion sous-jacente que quelque chose de cette

expérience peut être "dépassé". Qu'est-ce que cela veut dire au juste ?

La perspective radicale du bouddhisme

Tel que je l'ai comprise, la situation est la suivante. La psychothérapie a par vocation affaire à des personnes dont la plupart du temps le Moi est douloureusement inexistant et peu structuré, ou alors structuré en mode réactionnel par dessus un vide inquiétant ; et très souvent le premier but pratique de la thérapie est de permettre au patient de restaurer quelque chose d'un Moi plus structuré ou avec des bases plus saines.

Or le bouddhisme, de son côté, affirme que la croyance au "je", au Moi, *est un effet de ma soif d'être, donc obligatoirement un vecteur de dukkha* ; et c'est précisément le but du chemin intérieur que de se libérer de cette croyance, *qu'elle se traduise d'ailleurs par l'expérience d'un Moi fort ou au contraire par celle d'une absence de Moi*. Un leitmotiv du bouddhisme est que le Moi, le "je", l'idée même d'une réalité centrale qu'on pourrait appeler "soi" et qui du coup fonderait le Moi et le "je", sont des illusions : *le Moi, le Je, le Soi, n'existent pas en eux-mêmes* : ils sont liés à de multiples données ou circonstances extérieures à eux ; ils changent quand elles changent ; le bouddhisme dit alors qu'ils sont conditionnés, qu'ils n'ont aucune essence propre, ou encore qu'ils sont "*vacuité*".

Mais alors, est-ce que par exemple **mes** pensées ne sont rien ? La réponse bouddhiste est qu'il y a bien des pensées, mais il n'y a personne qui puisse dire : "*je*" pense. La Voie bouddhiste mène en dernière analyse à la constatation qu'il n'existe rien qui soit identifiable comme "je" : contrairement à ce qui nous semble évident à nous Occidentaux, du point de vue bouddhiste *les pensées n'ont pas besoin de penseur* : de là le titre du livre. Il n'y a pas de "je" pense, pas de soi, pas de "je suis ceci" ou "je suis cela".

Epstein insiste sur ce côté radical de la position bouddhiste en rappelant que la théorie psychanalytique distingue un narcissis-

me pathologique et un narcissisme sain. Le premier est celui des personnes psychiquement fragiles, même si elles ont construit des "faux-self" plus ou moins réussis ; le second au contraire se rencontre chez les personnes psychologiquement affirmées et intérieurement cohérentes. Or, *pour la pensée bouddhiste l'idée même de "narcissisme sain" est une contradiction en soi*. Dans la vision bouddhiste, nous dit l'auteur, la confrontation avec la soif narcissique - qu'elle soit satisfaite ou qu'elle soit frustrée - est une part inévitable du processus de la maturation de l'être humain ; et même dans le meilleur contexte éducatif, y compris bien sûr dans les milieux bouddhistes eux-mêmes, aucun enfant ne peut rester à l'abri de la tendance à s'identifier à quelque chose, c'est-à-dire à l'abri de l'illusion du Moi comme permanence, donc à l'abri de *dukkha*.

La psychothérapie est-elle myope ?

Alors, dans la perspective bouddhiste la psychothérapie, qui s'occupe si souvent dans les faits de faire du bien au Moi, travaille-t-elle sur du vide, est-elle une entreprise illusoire ? Une sorte de bricolage bien intentionné mais complètement myope par rapport à une vision beaucoup plus large, et prometteuse de libérations beaucoup plus radicales, que celles dont nous sommes ordinairement capables en Occident ? Pour atteindre l'Éveil et la cessation de la souffrance, faudrait-il consentir par exemple à "perdre le Moi" en acceptant de rester, ou de devenir, inconsistant, flottant et dispersé ?

Probablement pas, et même au contraire, puisque pour pratiquer régulièrement, tous les jours, toute la vie, la discipline bouddhiste de base qu'est la méditation, il faut une volonté forte et persévérante. Et on peut remarquer que le Bouddha historique tel qu'il est décrit dans les biographies, tout comme les figures dominantes du bouddhisme d'aujourd'hui, sont des personnalités ayant au sens occidental du terme un Moi fort, structuré et cohérent. Et de plus on observe, dans les faits, qu'une pratique de méditation mal comprise peut avoir pour résultat d'enfermer le méditant dans son sentiment d'inutilité et de nullité : au lieu

d'amener à la libération annoncée, le "n'avez pas de Moi" supposé bouddhiste amène le méditant à se contenter de force, sous prétexte de spiritualité, d'un Moi fermé, fragile ou fragmentaire. J'en ai personnellement rencontré plusieurs exemples.

Le malentendu

Il y a donc un malentendu quelque part. Or, il est peu ou pas du tout signalé. Epstein remarque à ce sujet que presque aucun des enseignants du bouddhisme venus en Occident ne connaît vraiment la pensée psychologique occidentale : les nouveaux arrivants orientaux jettent très peu de ponts vers nous, et globalement l'intérêt de notre psychologie a jusqu'ici semblé leur échapper. Et symétriquement, pour ce qui nous appartient à nous Occidentaux qui recevons le bouddhisme, l'auteur note que «... *pratiquement aucun des vulgarisateurs modernes du bouddhisme en Occident, traducteurs, auteurs, professeurs, ne [maîtrise] le vocabulaire de la psychanalyse. En présentant la démarche orientale ils se sont le plus souvent maintenus en dehors du domaine de la psychothérapie... , permettant ainsi aux psychothérapeutes les plus traditionalistes de continuer à les ignorer.*» (p. 21).

On voit là notamment que ce qu'Epstein a entrepris dans son livre a quelque chose d'une tâche pionnière. Et sous ce rapport, du côté bouddhiste le Dalaï-lama est lui aussi une exception : non seulement il a écrit pour *Pensées sans penseur* un avant-propos laudatif où il se réjouit notamment de «*la coopération mutuelle entre les psychothérapeutes et ceux qui suivent le sentier de la méditation*» (p. 10), mais surtout il a participé à diverses rencontres avec des thérapeutes occidentaux. Et justement, une anecdote rapportée à ce sujet par Epstein (p. 221) éclaire l'incompréhension bouddhiste : lors des premières de ces rencontres, nous raconte-t-il, le Dalaï-lama ne pouvait pas arriver à croire les témoignages de ceux qui disaient à quel point ils connaissaient bien à titre personnel l'expérience du manque de confiance en soi. Et l'auteur cite Sogyal Rimpoché (connu

notamment en France où il anime un Centre) disant qu'au Tibet, manquer de confiance en soi est considéré comme un signe de sottise.

En pratique donc, quand un bouddhiste parle du Moi, il parle d'un sentiment de soi-même fort, ou au moins potentiellement crédité d'une permanence suspecte, donc porteur d'illusion : logiquement, il invite à s'en tenir à distance. De son côté, la psychothérapie s'occupe par vocation notamment des personnes ayant un Moi faible ou fragile, c'est-à-dire perdant facilement leurs repères, trop souvent désorientées, confuses, anxieuses, vides d'espoir, dans certains cas même proches du suicide ou de la folie ; et ce n'est d'habitude pas avec suspicion, mais bien plutôt avec attention et sollicitude, que le thérapeute cherche à restaurer ou affermir ce Moi blessé, douloureux, voire en lambeaux, dont ses patients le prennent à témoin.

Bouddhistes et thérapeutes emploient donc *le même mot* pour parler d'expériences intérieures et de réactions à ces expériences intérieures qui sont, au premier abord en tout cas, bien différentes. C'est là, à mon sens, la source du malentendu, et donc de l'inévitable méfiance réciproque. Méfiance notamment des méditants occidentaux qui, au nom du bouddhisme, pensent que la psychothérapie risque de les détourner de leur "vrai" chemin parce qu'elle s'occupe de ce Moi à leurs yeux suspect. Et pourtant, nous dit Epstein, quand la méditation les tient enfermés dans une conscience douloureuse ou effrayante de leur faiblesse et de leur fragilité, c'est justement d'une aide extérieure - thérapeutique - dont ils auraient besoin : faute de celle-ci ils risquent de rester prisonniers de leur obscurité intérieure, de leurs doutes ou de leurs angoisses. Car, comme Epstein le remarque, face aux contenus éventuellement répétitifs, envahissants, violents, ou même terrifiants qui peuvent surgir au cours de la méditation, il faut une "base" intérieure minimum : *«ce que les Occidentaux [adeptes de la méditation] souvent ne comprennent pas est que des expériences de ce type supposent un ego, au sens qu'a ce mot en psychanalyse, capable de contrôler et d'intégrer ce qui, dans la plupart des cas, aurait un effet violemment déstabilisant»* (p. 168).

D'ailleurs, on a noté plus haut que de grands représentants du bouddhisme, à commencer par le Bouddha historique lui-même, ont au sens de la psychologie occidentale un *Moi* fort : ils sont stables, centrés, et souples. Quand le bouddhisme parle de dépasser le *Moi* ou de ne pas s'attacher au *Moi*, laisse-t-il entendre que ces hommes sont de mauvais bouddhistes ? Evidemment non : il veut plutôt avertir celui qui est sur la Voie que, quand on a de nature ou quand on a acquis un tel *Moi*, on ne doit surtout pas croire qu'on est au bout du chemin. Le risque est en effet *d'attribuer à ce Moi suffisamment stable une permanence, donc de s'y attacher, et donc de s'arrêter en route, satisfait de soi-même mais désormais immobile, ayant perdu de vue que même structuré et stable, le Moi est vacuité.*

Un aspect plus précis du malentendu est que le bouddhisme met ensemble, dans son discours, le *Moi* et le *je* (il affirme de l'un comme de l'autre qu'ils n'existent pas, qu'ils sont l'un comme l'autre vacuité) alors que la psychothérapie occidentale les distingue nettement : le ***Moi*** a plutôt une connotation de territoire protégé, ou à protéger dans sa croissance difficile, et qui n'est pas de lui-même en relation avec l'extérieur, alors qu'au contraire le ***je*** est entendu comme ouvert à la relation et responsable. Dans la perspective thérapeutique, quand une cohérence interne s'est élaborée trop à l'écart de la relation avec l'extérieur, soit par une coupure de style autistique, soit à l'abri de protections défensives-agressives, égotistes, ou narcissiques dont l'extrême est le "*Moi-je*" envahissant mais fermé, elle est considérée comme pathologique ; à ce titre, elle est l'opposée du consentement à dire "*je*" *en présence* d'un "*tu*", à partir de la cohésion que le "*je*" ressent dans l'ici-et-maintenant, et qui reste ouverte aux changements éventuellement apportés par l'instant suivant.

Or, de cette forme simple du "*je*" - qu'on peut aussi décrire comme issue d'un *Moi* fort et souple - le bouddhisme ne parle pas ; et pourtant, de toute évidence, comme on l'a vu, il la pratique.

Au-delà du malentendu : l'alliance possible

Ce dernier point suggère que le malentendu entre le bouddhisme et la psychothérapie doit être surmontable. A mon sens en tout cas, il ressort des réflexions qui précèdent que le Moi source d'illusion tenu à distance par les bouddhistes, le Moi douloureux ou surfait dont prennent soin les thérapeutes, et enfin le Moi fort et souple d'où émane un "je" ouvert que la psychothérapie nomme et cultive et que le bouddhisme ne nomme pas mais favorise, sont trois manifestations ou stades différents du même processus de base : le processus de l'élaboration du Moi, c'est-à-dire de *la cohésion intérieure* de chacun au fur et à mesure de son histoire personnelle.

Si j'ai bien compris l'esprit de la pensée bouddhiste, le Moi par lequel le bouddhisme nous presse de ne pas nous laisser séduire, dont il nous souligne la "vacuité", c'est la cohésion intérieure posée comme but, ou pire encore admirée comme réussite. En effet si la cohésion intérieure, qui est une expérience, est désignée comme une fin, elle devient en pratique un objet de la "soif" d'être que dénonce le Bouddha, avec son inévitable conséquence : *dukkha*.

Cet éclairage s'applique tout à fait à ce que nous rencontrons en psychothérapie : le Moi blessé, faible, mal structuré que la thérapie aspire à soigner, ou le Moi trop construit, trop complice d'un faux-self, qu'elle aide à dissoudre, sont l'un une cohésion intérieure douloureusement manquante - donc posée comme un but - et l'autre une cohésion intérieure en danger donc durcie - c'est-à-dire une réussite à ne pas risquer de perdre. Autrement dit, entretenue avec les causes extérieures visibles et réelles de la souffrance de nos patients il y a encore la "soif", encore *dukkha*. Et c'est bien pourquoi il est si souvent question, dans le travail thérapeutique, de "lâcher prise".

La vision bouddhiste propose donc, sur le Moi et sur les difficultés liées au Moi, la lecture suivante qui à mon sens rejoint sur le fond le projet de la psychothérapie :

*nous ne sommes pas notre Moi,
que nous l'aimions ou que nous le détestions,
qu'il nous fasse du bien ou qu'il nous fasse souffrir.*

ou encore :

*il ne s'agit pas de se libérer du Moi,
mais de se libérer de la croyance au Moi*

ou encore :

*il n'est pas question de détruire le Moi
mais simplement de s'en désidentifier*

En somme, *la croyance que nous "sommes" notre Moi* entretient *dukkha* de façon latente et plutôt indolore si le Moi est fort, de façon perceptible et douloureuse s'il est faible ou fragile. Sur ce point il me semble clair ici que le bouddhisme tel qu'il nous est montré en Occident et notre psychothérapie sont fondamentalement des alliés, mais qui jusqu'ici *ne sont pas confrontés aux mêmes aspects de dukkha*. Les territoires des compétences respectives doivent donc être définis. C'est la position constamment répétée d'Epstein : méditation et psychothérapie ne sont pas rivales mais complémentaires. Comment ?

LES SERVICES RESPECTIFS QUE PEUVENT SE RENDRE LA PSYCHOTHÉRAPIE ET LA MÉDITATION

Plus précisément, selon Epstein ni la méditation, ni la psychanalyse (c'est son unique référence théorique explicite) ne sont aptes à elles seules - en Occident - à apporter le soulagement cherché par les personnes en souffrance.

La psychanalyse insuffisante

Commençons par la psychanalyse. Ou plus exactement par la psychanalyse qu'il appelle "classique", pour la distinguer de celle qu'il pratique lui-même. Il écrit que la psychanalyse classique n'a

apporté à bien des patients qu'un soulagement trop partiel ; que l'analyse verbale à elle seule, et notamment les interprétations proposées par le praticien, suffisent beaucoup trop rarement. Il parle à ce sujet de «*l'incapacité décevante de la psychothérapie*» (p. 224), du point de vue du patient aussi bien que de celui du praticien.

Et il donne un exemple clinique (p. 259) : celui d'une patiente dont il estime que le travail analytique ordinaire l'aurait confortée dans une compréhension "extérieure" de son angoisse, lui proposant éventuellement de la contrôler comme on maîtrise de force une puissance menaçante, mais ne lui donnant pas les moyens de l'intégrer. L'auteur commente : «*Trop souvent, au terme de la thérapie, on a bien pris possession de sa douleur, mais sans disposer des instruments pour en tirer un avantage quelconque... C'était en présence de cas semblables que Freud désespérait de pouvoir jamais terminer l'analyse*» (pp. 270-71). Epstein rappelle ailleurs : «*...selon l'expression bien connue de Freud, même la meilleure des thérapies ne pourra jamais que nous rendre à un état de "détresse ordinaire"*» (p. 202). Et il va même jusqu'à comparer la recherche du soulagement par la psychanalyse classique aux vains efforts du fou qui cherche sa clef sous un réverbère, bien qu'il l'ait perdue dans un endroit où il fait noir, parce que sous le réverbère il y a de la lumière...

On voit qu'Epstein, par moments, prend des positions largement contestataires qui contrastent avec son côté "trop bon élève" que j'ai souligné en commençant ; ou peut-être, tout simplement, se laisse-t-il aller au pragmatisme américain qui fait mauvais ménage avec la langue de bois. On voit aussi qu'il amalgame psychothérapie et psychanalyse : le lecteur doit s'y résigner. Si nous voulons savoir si toutes les approches thérapeutiques risquent comme la psychanalyse de laisser «*trop souvent*» leurs patients, comme le dit Epstein, «*dans une ornière, sans espoir, sans issue*» (ibid.), et si le "désespoir" de Freud guette obligatoirement tous les thérapeutes responsables, nous ne trouverons pas de réponse dans *Pensées sans penseur*. Ce qui m'a fait persévérer dans la lecture de ce livre et y chercher quelque chose malgré ce penchant de la pensée epsteinienne à

un simplisme agaçant, c'est, entre autres choses, qu'il m'est bien sûr arrivé à moi aussi, en pratique, d'avoir des doutes sur le fait qu'une thérapie donnée soit "suffisante", et que j'ai voulu profiter le plus possible de l'expérience de l'auteur sur ce point.

La méditation insuffisante

Avant d'aller voir ce qu'Epstein propose, toutefois, examinons ce qu'il dit, symétriquement, des insuffisances ou risques de la démarche bouddhiste pour les Occidentaux. Par exemple, il explique que les débuts en méditation sont marqués par un clivage du Moi grâce auquel la personne peut *cesser de s'identifier* à ce qui l'habite ou la traverse : le méditant débutant *se voit* triste, agité, désorienté, etc. Se découvrant capable de cette prise de distance, le Moi observateur acquiert de la force, devenant alors objet possible d'identification pour le narcissisme toujours en quête de lieux pour investir. Piège toujours présent, pour le méditant : utiliser l'expérience qu'il acquiert en méditation pour renforcer son sentiment d'être différent des autres - donc le sentiment qu'il "est" quelque chose, ce qui entretient nécessairement *dukkha*.

L'auteur note ensuite (p. 170) que le processus de clivage qu'il décrit là est le même pour un débutant en méditation et pour un débutant en psychothérapie. Mais les suites sont différentes : deux chercheurs américains, rapporte Epstein, ont pris pour objet d'étude des méditants confirmés, et ont constaté avec surprise que si la méditation leur permet de percevoir et d'accueillir beaucoup mieux leurs conflits intérieurs, ni elle ne guérit ni même elle ne réduit ces conflits. Et il conclut : «*Sans l'intervention du thérapeute, il existe un très réel danger de paralysie*» (p. 171).

L'auteur explique que dans bien des cas, le méditant débutant prête à la méditation le pouvoir, justement, de résoudre les problèmes à elle seule. Il escompte en somme LA solution rapide à sa souffrance, il attend la "guérison" de sa seule aptitude à *se voir* en difficulté - et donc il risque de tomber dans le piège qui consiste à s'enfermer dans cette position observatrice. Entièrement habité par ce que l'auteur appelle son "désir primitif

de complétude" projeté sur quelque chose d'extérieur (ici, la technique de la méditation), le méditant est déchargé d'avoir à chercher en quoi il est personnellement responsable de l'entretien de sa souffrance. Ce qui est pourtant, sous-entend l'auteur, l'objet même d'un processus d'évolution réussi.

Et il donne sur ce point un exemple clinique (pp.164-165). Il s'agit de Jean - en anglais, prénom féminin. Cette femme intelligente, dont l'enfance avait été très difficile, méditante confirmée, très à l'aise dans la parole, était venue voir l'auteur pour des difficultés de relations. Il n'y eut que peu de progrès dans sa thérapie pendant un an. Epstein s'aperçut progressivement qu'elle mettait tout en œuvre pour rester à distance de lui et était globalement déçue par le travail fait avec lui. Il lui fit part de ce sentiment, et c'est alors que Jean put prendre conscience qu'en effet elle s'était toujours arrangée pour s'empêcher d'aimer et d'être aimée, et qu'elle n'avait fait, avec Epstein, que reproduire ce qui lui était arrivé avec des personnes centrales de son passé. Le travail avec elle put alors se centrer sur comment elle s'y prenait dans la pratique pour fuir l'affection ou la rendre impossible : comment elle remettait en scène une manœuvre réflexe de protection qui autrefois avait été utile, mais qui, répétée aujourd'hui, était non seulement inutile mais gênante.

Epstein commente cet exemple en indiquant que grâce à la méditation, Jean avait pris conscience de beaucoup de souffrances intérieures, et fait parallèlement l'expérience de pouvoir accéder en elle à de larges zones paisibles et vivantes. Mais *«elle n'avait pas,... dans son travail de méditation, eu l'occasion de se confronter avec sa manière de se dérober aux sentiments d'affection»* (p. 165), occasion que seule pouvait donner un travail relationnel tel que celui que lui a proposé sa psychothérapie avec Epstein.

La méditation permet certes au méditant de prendre acte de son histoire personnelle avec les difficultés dont il porte les conséquences ; mais surtout elle vise, au-delà de cette histoire personnelle, à éclairer les fondements même de la conscience de soi : comment notre "soif" fondamentale est à l'origine de *dukkha*. Dans la pratique pourtant *elle ne peut remplacer le travail*

relationnel, seul capable de permettre au patient de se dégager réellement de cette histoire personnelle qui occupe tant de place ; la méditation risque donc - comme dans le cas de Jean - de faire l'impasse sur la responsabilité du méditant aujourd'hui dans la prolongation de son vécu douloureux.

Méditation et psychothérapie : vers une coopération

L'ambition d'Epstein, méditant et thérapeute, est donc logiquement d'associer la méthode analytique classique à quelque chose qui vient de la méditation. Pour lui, au départ la différence des territoires est nette :

- la thérapie permet, à partir de la relation transférentielle avec le thérapeute, de travailler sur les réflexes relationnels du patient tels qu'ils ont été créés par son histoire personnelle et qui sont ici-et-maintenant inadaptés, en vue de les reconnaître puis de les dissoudre.
- la méditation profonde, explique Epstein (pp.163-64), a pour effet de montrer en quoi les images de nous-mêmes auxquelles nous sommes le plus attachés - les bonnes comme les mauvaises - sont toutes finalement insatisfaisantes, ce qui permet d'en saisir la "vacuité" de base et de s'en désidentifier.

Cette séparation des domaines semble, dans certains passages, autoriser Epstein à situer thérapie et méditation dans une sorte de rapport hiérarchique-chronologique, notamment quand il écrit : «*Quand on commence à pratiquer [la méditation], d'ordinaire ce sont les problèmes psychologiques qui prédominent. Mais, à mesure qu'on se sent plus à l'aise...[ces problèmes psychologiques] souvent passent à l'arrière-plan, tandis que l'intérêt se porte sur la façon dont on se perçoit.*» (p. 165).

Mais ailleurs, et de façon finalement plus régulière, l'auteur propose une fécondation directe du processus thérapeutique par des attitudes issues de la méditation. Il prend comme exemple les sentiments violents (colère, désir...) que peut déclencher en nous telle ou telle personne, et de notre premier réflexe qui serait d'aller les lui exprimer, et il remarque que trop souvent, dans une telle situation, «*l'idée de nous borner à faire la connaissance du*

sentiment ne nous effleure même pas» (p. 120), alors que c'est à la fois un enseignement élémentaire de la méditation, et une étape thérapeutique nécessaire.

Il mentionne ainsi le cas d'une patiente traversant en début de séance un moment de confusion, et qu'il a laissée dans le silence, sans chercher à savoir de quoi cette confusion était faite, seulement attentif à faire toute la place à ce sentiment et donc aussi à ce qui lui était - supposait-il - associé ; suite à quoi cette femme se mit à parler de sa relation incestueuse avec son père. Il commente : *«Lorsque j'autorisai la confusion de ma patiente, ce fut une réaction de méditant... L'entraînement dont j'avais bénéficié [en méditation] pour une prise de conscience instant par instant m'avait préparé à cette approche.»* (p. 238).

Selon Epstein, *l'expérience directe dans la relation thérapeutique* des émotions, des sentiments, du ressenti en général, est donc le fruit d'une attitude qui relève *de la méditation* : le thérapeute donne délibérément de l'espace à ces contenus psychiques chez lui-même comme chez son patient, et celui-ci peut ainsi apprendre à "faire connaissance" avec ceux qui l'ont bloqué si longtemps à son insu.

L'auteur illustre encore son propos avec le cas d'une autre patiente, Eden. Cette femme se plaignait répétitivement - et à juste titre - de sa mère, avec beaucoup de colère. Longtemps elle ne parvint pas à voir sa souffrance à elle derrière cette colère, et il ne se passait pas grand-chose dans la thérapie. Un jour, cependant, elle se mit à pleurer et cela se répéta pendant de nombreuses séances. Ni elle ni Epstein ne pouvaient dire ce que ces larmes signifiaient. Puis progressivement il devint clair qu'elles exprimaient toute la détresse et le chagrin que lui causaient depuis très longtemps ses rapports douloureux avec sa mère, le plus important étant qu'elle pouvait faire cela *devant quelqu'un qui était préparé à l'accueillir*. Epstein estime que sa contribution la plus grande au travail d'Eden a précisément été de faire une place aux sentiments qu'elle s'était interdits. Et il insiste sur le fait que *«l'espoir depuis longtemps caressé par la psychothérapie»*, à savoir d'apaiser la peur de la vacuité terrifiante dont tant de patients sont marqués par une éducation

sans amour, est «*un objectif que rend plus accessible l'apport de la prise de conscience dans la méditation.*» (p. 247).

Troisième exemple rapporté par l'auteur : une patiente nommée Paige qui était dans une telle revendication (au départ, par rapport à des parents trop peu présents) qu'Epstein lui-même en fit les frais pendant un temps assez long, dans son désir d'être suffisamment secourable pour cette femme si malheureuse. Mais évidemment il ne pouvait jamais être à la hauteur de la disponibilité totale que Paige exigeait sans même s'en rendre compte. A partir du jour où il imposa des limites claires à l'envahissement de Paige, celle-ci put commencer à accorder une plus grande place aux sentiments de colère que masquait jusque-là sa revendication totalitaire : quand elle put accepter son irritation, elle put accepter aussi que son enfance était irrémédiablement révolue et commencer à se réconcilier avec ce qu'elle était devenue.

A l'occasion de ces cas particuliers et d'autres encore, Epstein souligne de façon insistante le rôle central, pour un psychothérapeute marqué par la méditation, de la "*vigilance*" (*awareness*) et de l'"*attention nue*". Je n'ai pas saisi la différence entre ces deux termes, mais il est clair que tous deux signifient : accueil soigneux et sans jugement des affects présents dans l'ici-et-maintenant. Et l'auteur déplore, on l'a vu au début de ce texte, que «*la plupart*» des thérapeutes soient, selon lui, incapables de la présence attentive non jugeante que propose le mariage réussi et fécond de la méthode psychanalytique classique avec l'approche bouddhiste. (Pourtant il indique que Freud recommandait cette attitude essentielle ; alors comment se fait-il que le même Freud ait eu - selon notre auteur - une descendance si peu réceptive à cet enseignement, et que lui-même se soit plaint des insuffisances de sa propre méthode ? Là encore, je n'ai pas réussi à me retrouver dans un certain flou d'Epstein.)

Poursuivant encore son entreprise de méditant qui veut faire profiter pleinement la psychothérapie de l'éclairage bouddhiste, Epstein remarque à quel point nous croyons qu'il y a une essence, une racine des choses et notamment de nous-mêmes : «*... d'une certaine façon on croit que le soi est une "chose", qu'il*

est possible d'en trouver le noyau, la racine, le centre, ou encore de découvrir sa "véritable" identité...» Or, rappelle-t-il, «*le caractère distinctif de la méditation bouddhiste est qu'elle cherche à éradiquer, une fois pour toutes, l'idée que le soi est une entité*» (pp. 174-175). Et il attire l'attention sur ce qu'il appelle la "métaphore spatiale" qui nous est si familière à nous Occidentaux : le soi conçu comme occupant un certain espace intérieur, délimité, centré, ferme et stable en lui-même... métaphore dont il explique qu'elle est intenable dans la perspective bouddhiste.

En effet, la prescription première de la méditation est d'accueillir ce qui se passe en nous à chaque instant, sans jugement, sans effort pour le modifier, comme on peut contempler attentivement l'écoulement incessant d'une rivière, ou le flux et le reflux réguliers de la respiration dont, classiquement, la méditation fait son point de repère central. Alors, nous explique l'auteur, puisqu'en recherchant ce que nous imaginons être le "vrai soi" nous rencontrons en fait quelque chose qui change continuellement, la métaphore spatiale dont nous sommes partis est tout naturellement remplacée par une métaphore temporelle : nous observons *non pas une chose, mais un processus* sans cesse en évolution.

ET NOUS GESTALTISTES, COMMENT NOUS SITUONS-NOUS ?

Awareness, non-jugement, accueil des émotions et sentiments dans l'ici-et-maintenant, attention donnée au processus... Il n'y a rien là pour surprendre un gestaltiste. Et notamment, c'est la définition même du "self" du cycle du contact que d'être non pas une donnée fixe, mais un processus qui se déroule dans le temps. Pas nouvelles non plus les remarques dont Epstein illustre ce changement de point de vue, à savoir l'importance de la prise de conscience du souffle et des sensations corporelles : «*cela veut dire tout simplement qu'on retrouve l'usage de ses sens*» (p. 182) - ces mots résonnent familièrement avec le

«*loose your head and come to your senses*» de Perls. Et comment s'entraîne-t-on à retrouver l'usage des sens ? Eh bien, explique Epstein, c'est simple : en s'entraînant à l'attitude de base qui est l'awareness.

Nous nous retrouvons donc, nous gestaltistes, dans un paysage bien connu. Ce qui est d'ailleurs cohérent avec le fait, mentionné au début de ce texte, qu'Epstein a eu comme "instructeur en psychothérapie" Isadore From (qui cependant n'est nommé ni comme gestaltiste ni comme bouddhiste). Mais c'est évidemment l'approche bouddhiste qui est la référence centrale de l'auteur ; en ce sens nous serions donc en fait nombreux, dans la communauté des thérapeutes gestaltistes en tout cas, à refléter dans notre pratique, consciemment ou non, des positions bouddhistes.

Epstein l'indique d'ailleurs lui-même pour «la psychothérapie» en général (toujours sans citer la Gestalt) : «*C'est à travers les pratiques de vigilance [= awareness] que le bouddhisme apparaît le plus clairement comme complémentaire de la psychothérapie. Le passage d'un soi conçu en termes d'espace et fondé sur l'appétit... à un autre soi conçu en termes de temps et fondé sur le souffle, capable de spontanéité et de vie, est évidemment une chose à laquelle la psychothérapie a elle aussi songé... en fait, les psychologues contemporains peuvent commencer à paraître dangereusement bouddhistes quand ils comparent la nature du soi à celle d'un fleuve, ou d'un courant.*» (p. 185) (mon commentaire : sans doute parle-t-il ici notamment d'Isadore From...). Malgré quoi il ajoute presque immédiatement «*et pourtant la plupart des psychothérapies n'y ont pas particulièrement recours.*» (p. 186). Ici encore on retrouve le flou d'Epstein qui fourre dans le même sac toutes les psychothérapies, dont par conséquent la Gestalt qui est pourtant présente en filigrane dans tout l'ouvrage, mais sans jamais être présentée.

Enfin... que nous apporte le livre d'Epstein ?

Si nous n'apprenons rien de substantiel d'Epstein à propos d'ici-et-maintenant, d'awareness, de travail sur le processus, d'accueil des émotions, etc., c'est que ce n'est pas pour nous, mais plutôt pour des analystes, que l'auteur plaide la cause de ces positionnements thérapeutiques qui nous sont familiers. Est-ce à dire qu'un gestaltiste ne trouvera rien d'intéressant dans *Pensées sans penseur* ?

Ce n'est pas mon avis, même si, comme on l'a vu, je me suis montré critique des positions sommaires, ambiguës ou récupératrices (la "papaladie") de l'auteur. Pour ma part en tout cas, j'y ai trouvé l'occasion d'un élargissement d'horizon dans deux directions. En premier par rapport aux positions freudiennes : Epstein les reprend avec clarté mais tout compte fait, même si en freudien cohérent il persiste à les considérer comme intouchables du point de vue théorique (à l'exception de la méditation désignée par Freud comme posture régressive), il s'en dégage assez largement, à la lumière de l'approche bouddhiste, dans sa pratique thérapeutique. J'apprécie ce courant d'air frais.

Et en second et surtout, élargissement d'horizon vers l'approche bouddhiste elle-même. Le livre d'Epstein souligne à mes yeux à quel point le projet thérapeutique au sens large rejoint le projet bouddhiste, non seulement tel qu'Epstein présente ce dernier, mais aussi d'après ce que j'en ai aperçu par moi-même dans d'autres lectures, ainsi qu'au contact direct de pratiquants de cette Voie, dite spirituelle, qui a précédé la naissance de notre moderne psychothérapie de presque 25 siècles. Projets proches au point d'en être - selon moi - sous certains rapports indiscernables. Une occasion de plus de constater qu'il y a des expériences, des sagesses et des aspirations sur lesquelles des membres très différents et très distants de la famille humaine peuvent néanmoins se rejoindre. Sans doute peut-on identifier des chemins d'échanges visibles, en suivant par exemple Jung ou Perls dans leurs contacts avec l'Orient. Mais à mon sens, le lien de base entre thérapie et bouddhisme est horizontal : c'est un lien de communauté de nature, de quête et de destin entre

les hommes, avant d'être éventuellement vertical, c'est-à-dire un lien de filiation ou de transmission.

Plus précisément, je remarque que les descriptions de la Roue de la vie sont tout à fait modernes : nous n'avons pas à nous préoccuper des conditions socio-culturelles de l'Inde ancienne pour comprendre les souffrances, les impasses ou les pièges dont il est question dans les six Royaumes, parce qu'ils relèvent en fait de la psychologie humaine de tout temps ; en tout cas, il s'agit d'expériences auxquelles nous avons affaire aujourd'hui quotidiennement, aussi bien pour nous-mêmes que pour nos patients. Sans doute n'est-il pas question de faire de la Roue de la vie la base d'une psychopathologie renouvelée, mais en tout cas il me paraît hors de question de la rejeter comme exotique ou dépassée.

Mais ce qui m'intéresse plus encore dans *Pensées sans penseur*, c'est de constater et si possible de profiter des proximités toutes particulières de la thérapie gestaltiste avec le bouddhisme. La présence à l'ici-et-maintenant, avec ses bienfaits thérapeutiques notamment, fait partie de ces proximités particulières. Car je suis désireux de savoir comment la perspective bouddhiste peut avoir quelque chose de plus à nous apprendre, à nous thérapeutes et plus largement à nous hommes occidentaux, que ce sur quoi nous nous sentons déjà de fortes affinités avec elle. En fait, cette question a été le fil conducteur constant de ma lecture d'Epstein, et voici les ébauches de réponses que je lui ai trouvées.

D'abord pour nous thérapeutes : la Gestalt a-t-elle besoin de l'approche bouddhiste là où il est question d'awareness en profondeur ? Non sans doute, théoriquement parlant. Accueillir les contenus intérieurs, puis reconnaître les processus par lesquels ils se maintiennent actifs en nous et continuent à nous faire souffrir, cela fait partie des points forts de notre approche.

Cependant, dans la pratique, il y a dans la Gestalt une tendance activiste, cultivée par un certain nombre de collègues, qui fait passer rapidement de "voilà comment c'est dedans" à "bon, et maintenant, qu'est-ce qu'on fait ?", avec pour conséquence que le client est poussé à travailler vite sur ce qu'il va changer

dans son attitude ou prendre comme décision pour sortir de son impasse. J'ai moi-même été un thérapeute de ce genre. Cette tendance relève d'un esprit nettement plus orienté vers l'action efficace que vers l'accueil patient de soi, et elle a même fait dire et écrire qu'une thérapie gestaltiste dure en moyenne deux ans.

Ma position personnelle d'aujourd'hui est qu'un travail thérapeutique n'est *jamais* terminé en deux ans. La proposition bouddhiste d'avoir à prendre conscience encore et encore de la manière dont nous entretenons la "soif" en nous - et avec elle *dukkha*, l'insatisfaction de fond - est beaucoup plus réaliste à terme, pour l'efficacité d'un processus thérapeutique, que ne peut l'être la culture de l'"agir pour changer". Dans la psychologie bouddhiste, l'"agir pour changer" relève du Royaume des Dieux jaloux, et donc ne peut pas constituer pas à soi tout seul le chemin vers l'Eveil. Autrement dit, étape indispensable quand il s'agit d'émerger hors du Royaume des Enfers, de celui des Esprits Affamés, de celui des Animaux, ou même de celui des Humains, mais certainement pas dernière étape : combien de patients n'avons-nous pas vus (y compris nous-mêmes) qui, ayant trouvé dans leur vie une ouverture nouvelle, affective, professionnelle, financière, se sont crus tirés d'affaire, mais ont dû quelque temps plus tard reprendre leur travail sur eux-mêmes là où il avait été simplement suspendu ?

En fait la proposition bouddhiste est très radicale, bien plus me semble-t-il que ce que nous en avons assimilé jusqu'ici en moyenne en Occident. Le bouddhisme en effet parle d'"éradiquer" la souffrance ; la psychothérapie, plus prudente, parle de l'"alléger", d'apprendre à vivre avec elle. Pour l'homme occidental ordinaire de ce siècle, revenu des solutions définitives - religieuses, politiques, sociales, morales - et habitué à faire au mieux, ou au moins mal, dans la complexité de la vie, l'"éradication" est une figure de style, un objectif stimulant mais en pratique inaccessible. Le bouddhisme, tranquillement, persiste à l'affirmer comme une "vraie" possibilité. J'aime qu'une porte reste ouverte sur l'infini de l'accomplissement de soi, et j'aime que l'horizon gestaltiste soit associé bon gré mal gré à un projet d'une telle envergure.

Je crois même qu'Epstein lui-même, et avec lui bien des thérapeutes et notamment gestaltistes, sont intimidés par la vastitude de cette perspective. C'est là il me semble que l'homme occidental en général, et pas seulement le thérapeute, est concerné. Le "tout est vacuité" bouddhiste, avec ses conséquences : l'inexistence des essences, l'inexistence du Moi, l'impermanence de chaque chose, notre évidente et inévitable dépendance par rapport à l'environnement proche ou lointain, la non-dualité qui se profile en arrière-plan, la sagesse de l'abandon de tout programme de vie pour cultiver simplement la présence complète à ce qui est donné là dans l'instant - tout cela est inhabituel, et potentiellement vertigineux, utopique, irréaliste voire irresponsable, ou alors fait pour d'autres... *Et pourtant*, c'est cet esprit-là qui inspire forcément chaque humble instant d'awareness. C'est pourquoi je crois que la psychothérapie, la gestaltiste en tout cas, n'est pas juste une pratique paramédicale servant à soulager les souffrances psychiques : elle est bien plus largement, mais moins visiblement jusqu'ici, *porteuse d'un esprit d'accueil sans jugement* qui conteste radicalement son exclusivité à l'esprit de projet, de maîtrise, d'efficacité, de compétition et de réussite - l'esprit "dieu jaloux" - que l'Occident moderne a si bien fait fructifier. Elle se place donc au niveau des disciplines qui posent et pratiquent une conception différente de l'homme. Autrement dit - et c'est l'un des éclairages majeurs que j'ai retirés de ma lecture d'Epstein - pour appeler un chat un chat et prendre les mots dans leur sens premier, dans son essence la psychothérapie est une entreprise spirituelle.

Résumé

L'article commence par des remarques critiques sévères sur le côté récupérateur d'Epstein : à la fois bouddhiste et freudien quasi-militant, il revendique cependant de travailler hors des sentiers ordinaires de la psychanalyse avec une approche qui résonne fort à des oreilles gestaltistes, il dit même avoir reçu l'enseignement d'Isadore From, mais il ne rend pourtant aucun hommage explicite à la Gestalt. Mais l'essentiel de l'article est ailleurs : il est d'abord dans le détail, repris d'Epstein, de la lecture classique que la tradition bouddhiste fait des divers aspects de la souffrance psychique, sous la forme des six secteurs de la Roue de la Vie. Lecture classique qui 2500 ans plus tard conserve une actualité étonnante. Il est aussi largement question du Moi ou du Je. Ils sont perçus très différemment dans la tradition orientale et dans la psychologie clinique occidentale ; et bien qu'elles aient en commun la cause essentielle de la lutte contre la souffrance, leur malentendu sur le Moi et le Je est grave et source de méfiances réciproques qui pourraient être levées, à condition que chacun reconnaisse que son territoire d'expériences et de compétences n'est pas le même que celui de l'autre. L'article se termine par une mise en perspective très large du travail de la psychothérapie à la lumière de l'approche bouddhiste, et notamment le travail de la Gestalt qui rejoint le bouddhisme sur l'infatigable mise en pratique de l'esprit qui les fonde l'une et l'autre : l'esprit d'accueil sans jugement.