

Entre bouddhisme tibétain et Gestalt

Martine PERIOU

Gestalt-thérapeute, formée à l'EGP. Exerce à Paris en individuel et en groupe. Engagée dans une démarche spirituelle orientée vers le bouddhisme et l'hindouisme.

Dans la recherche d'un tronc commun entre le Bouddhisme et la Gestalt, c'est clairement le développement personnel qui apparaît. Autrement dit, la recherche d'un mieux-être et d'une plus grande connaissance de soi.

C'est la plupart du temps notre condition d'être humain limité, notre souffrance, la recherche d'un sens à notre vie, et surtout un désir certain d'évolution qui nous pousse à nous engager dans une telle aventure intérieure.

Mais en quoi une pratique spirituelle, tel le Bouddhisme et une voie thérapeutique, telle la Gestalt-thérapie peuvent-elles se rencontrer, s'accorder, et mieux encore se compléter ?

Pour répondre, il est nécessaire de rappeler les grandes lignes de leurs applications.

LA GESTALT-THÉRAPIE

Une des grandes richesses de la Gestalt-thérapie est de restaurer notre capacité à identifier et à répondre à nos propres besoins à travers notre ressenti, et à nous en restituer la responsabilité. Pour ce faire, elle vise particulièrement à améliorer notre qualité d'être en relation avec nous-même et avec notre

environnement.

Thérapie humaniste qui considère l'individu dans sa globalité, elle nous offre des outils afin que nous devenions un créateur responsable de notre vie.

Le développement d'une présence vigilante à nous-même et au processus qui se déroule dans un moment donné est particulièrement prégnant pour nous réapproprier notre unité existentielle.

LE BOUDDHISME TIBÉTAIN

Le Bouddhisme tibétain se présente comme une philosophie ou une science de l'esprit, basée sur le principe que tout individu porte en lui-même la capacité de se libérer de tout ce qui emprisonne son esprit.

Au quotidien, les pratiques spirituelles qui le composent permettent de relâcher les tensions et de développer davantage de bonheur et de santé. Elles ouvrent une large fenêtre sur la fraternité et sur la compassion.

Sur le plan ultime, elles visent à la réalisation de l'Eveil, ce qui signifie un état de paix et de sagesse qui ne génère plus de dualité ni de sens de la séparativité.

Que ce soit pour la Gestalt ou pour le Bouddhisme tibétain, l'essentiel se situe dans le postulat que chaque individu porte en lui la capacité d'évoluer et de travailler à sa propre évolution, d'être responsable de sa vie et d'accroître son bonheur. Et c'est sur le constat d'un manque, d'une gestalt inachevée, d'une souffrance, que germe le désir du changement.

LA SOUFFRANCE, MOTEUR D'ÉVOLUTION

La souffrance, en ce qui concerne le Bouddhisme, occupe une place importante dans le fondement même de ses principes. Le premier enseignement du Bouddha portait sur elle et sur les

moyens de s'en libérer, tels qu'il a pu les mettre en œuvre.

Cet accent mis sur la souffrance a parfois laissé percevoir le Bouddhisme comme une philosophie pessimiste. En fait, il ne s'agit pas de faire l'apologie de la souffrance. Mais il est indispensable de considérer qu'elle est partie intégrante de la condition humaine et qu'une fois reconnue et acceptée, elle peut être utilisée comme un véritable moteur d'évolution.

Que la souffrance se manifeste sous une forme physique ou psychologique, elle est la plupart du temps à l'origine d'une démarche thérapeutique ou spirituelle. Mais elle ne peut être motrice que lorsqu'elle est accompagnée par la foi, consciente ou non, qu'une évolution voire une révolution intérieure est possible. C'est en cela qu'elle devient positive, lorsque reconnue dans sa vérité et son intensité, elle génère en l'individu qui la subissait, une force d'égale intensité qui le porte à s'en libérer.

C'est cette souffrance et l'espoir qu'un autre possible existe qui fondent toute démarche spirituelle et psychologique.

Quels que soient ses origines et son contexte de vie, l'être humain est toujours mobilisé par le besoin d'atteindre à un mieux-être, à davantage de liberté et de bonheur.

Bouddhistes ou gestaltistes n'échappent à cette règle. Encore est-il nécessaire d'explorer ce que chacun entend par liberté et bonheur.

LE BONHEUR

Le bonheur étant une notion très personnelle, il est très difficile pour tout gestaltiste, respectueux de l'individualité, d'en proposer une définition générale. Mais on peut tout de même avancer que globalement, il s'agit de la recherche ou du maintien d'un état de bien-être sur tous les plans (physique, psychologique, social, spirituel...), avec les particularités que chacun y apportera.

Cette vision d'épanouissement sur les différents plans est aussi essentielle pour le bouddhiste, bien que viennent s'y adjoindre d'autres aspirations. Avancer dans la voie du

Bouddhisme implique nécessairement de s'interroger sur la qualité et sur l'essence des différents types de bonheur. C'est ainsi que l'on prend conscience que quelles qu'en soient l'origine, la teneur ou la qualité, notre bonheur est souvent fragile, parfois éphémère et qu'il est généralement dépendant d'événements et de circonstances dont nous n'avons pas forcément la maîtrise.

Cette constatation est tout aussi claire pour un gestaltiste qui apprendra à « faire avec », à vivre aussi fluidement que possible avec les frustrations apportées par les relations et par la vie. Les contraintes existentielles existent, elles sont incontournables et il appartient à chacun de s'y ajuster de manière créative.

D'une certaine manière, le bouddhiste se montrera plus radical en postulant pour un bonheur réel et durable, c'est-à-dire l'accession à la paix de l'esprit quelles que soient les circonstances extérieures. Ce qui signifie parvenir un jour à se libérer totalement de la souffrance, autrement dit réaliser la nature de Bouddha, que l'on appelle aussi l'Eveil. L'Eveil représente un état d'être d'où sont éliminées toutes les attitudes perturbatrices, tous les conflits internes, un état qui implique aussi la réalisation profonde des qualités de sagesse, d'amour et de compassion.

Cette nature éveillée permettra à celui qui la réalise d'être au-delà même du concept de bonheur tel que chacun peut l'envisager dans sa vie quotidienne. Pour celui qui est en marche vers l'Eveil, cela ne signifie pas abandonner la recherche du bonheur quotidien mais davantage devenir conscient de sa qualité éphémère et aliénante. Elle est dite aliénante dans le sens où elle n'a pas de fin ; un nouveau désir remplaçant toujours un désir assouvi.

La quête du bonheur non durable ne trouvera son véritable aboutissement que dans la libération même de cette quête. Pour le pratiquant, c'est un équilibre très subtil à construire entre la satisfaction de ses désirs et l'intégration de leur qualité vaine qui nécessite un travail de détachement progressif de leurs attraits.

C'est un travail quotidien effectivement très délicat et qui implique de développer nuances et discernement. Dans notre chemin vers l'Eveil, nous avons à gérer cet être que nous sommes encore à l'état ordinaire. Et cette personne, avec ses

failles, ses besoins, ses désirs, ses blessures, ses contradictions doit pouvoir s'appuyer sur un fonctionnement structuré et en même temps souple de son organisation interne.

C'est ici, clairement, que la Gestalt prend toute sa dimension dans l'écoute et l'accompagnement du processus existentiel individuel tel qu'elle le permet.

LA LIBERTÉ

La liberté, *stricto sensu*, est la capacité d'un individu à agir sans contrainte et selon sa propre détermination. Cette aspiration à générer la liberté est au cœur de la Gestalt-thérapie, tant dans sa philosophie que dans sa pratique. En Gestalt, nous valorisons particulièrement le libre-choix et le droit à la différence et nous tendons non pas à normaliser l'individu mais à l'aider à découvrir son propre système de valeurs et à l'intégrer progressivement.

Etre libre c'est déjà vivre au plus près de nos désirs, de nos besoins et de nos choix. En ce sens, nous favorisons l'émergence de ce qui est, de ce qui se présente naturellement en chacun. D'un point de vue gestaltiste, il est bien évident que la liberté ne consistera pas à faire tout et n'importe quoi selon l'envie du moment, mais à affiner l'écoute de nous-même dans les différentes parties de notre être. Ainsi serons-nous en mesure d'identifier ce qui parle en nous, ce qui demande une réponse, un achèvement, ou bien un point de suspension.

Dans le Bouddhisme, il est aussi question de rendre fluide notre manière d'être au monde en étant à l'écoute de nous-mêmes. Mais nous l'envisageons davantage dans le sens de ne pas être identifié à ce qui nous traverse. Tout est en mouvement perpétuel, nous ne sommes déjà plus ce que nous étions quelques minutes auparavant. Il existe une place où ce mouvement perpétuel de nos émotions, de la vie, de notre mental, peut être contemplé sans que nous soyons affecté par ce mouvement. C'est là que se situe pour un bouddhiste la liberté essentielle, dans cet insaisissable espace de l'instant présent.

Ainsi que l'affirme le Dalaï Lama : « *Selon le Bouddha, la condition humaine est suprême. L'homme est son propre maître et il n'existe pas d'être ni de puissance plus élevé qui régirait sa destinée.* »

« *Par son effort personnel et par son intelligence, l'homme a le pouvoir de se libérer de toutes les servitudes. L'émancipation de chacun dépend de sa propre compréhension de la vérité. Chacun est donc responsable de son bonheur ou de son malheur. Mais celui qui saura découvrir par lui-même la vraie nature des liens qui coordonnent l'enchaînement infini des causes et des effets aura brisé le cercle et sera parvenu à la délivrance.* »
(in *Terre des Dieux, malheur des hommes*, voir bibliographie).

Si le bonheur et la liberté sont au centre des démarches bouddhiste et gestaltiste, ils peuvent véhiculer des intentions ou des finalités différentes. Cependant pour celui qui expérimente au quotidien le Bouddhisme et la Gestalt, il est tout à fait possible de les vivre de manière complémentaire. En effet, leur objectif et leur pratique ont en commun de favoriser l'épanouissement de l'être et l'approfondissement de la conscience d'être.

L'AWARENESS

Une attitude de base du gestaltiste consiste à être présent, attentif à ce qu'il vit et ressent dans chaque situation ; à développer l'*awareness*. Cette pratique permet d'être davantage à l'écoute de nos besoins, à repérer les ruptures de contact avec nous-même et avec l'environnement et à nous y ajuster d'une manière fluide.

Dans le cadre d'une thérapie, cette attention vigilante et détendue est bien évidemment très bénéfique quand elle est pratiquée par les deux partenaires.

Au thérapeute, elle permet de prendre la mesure de son ressenti et de démêler autant qu'il se peut ce qui appartient au client et ce qui est issu de son contre-transfert. Elle représente aussi un modèle d'identification pour certains clients qui sont peu habi-

tués à « s'entendre vivre ».

En effet, dans notre société occidentale fortement imprégnée par des interdits judéo-chrétiens, la pratique de l'*awareness* s'avère souvent très révolutionnaire pour celui qui l'aborde. Elle représente un réel apprentissage d'écoute de ce qui vit en lui, dans son corps et dans son être profond, et que bien souvent il ne connaît pas ou qu'il tient à distance depuis longtemps.

L'*awareness* favorise l'exploration d'un état d'être pour celui qui est davantage habitué à agir (l'action et la conscience d'agir étant d'ailleurs souvent peu reliées, voire même clivées). A travers la prise de conscience du corps et l'approfondissement des sensations, cette écoute vigilante permet l'émergence du matériau inconscient et des émotions qui y sont associées. L'*awareness* est donc particulièrement précieux puisqu'il permet la réunification d'un être dans ses différentes dimensions.

LE CALME MENTAL

Dans le Bouddhisme tibétain, nous retrouvons une attitude similaire à celle de l'*awareness* dans une méditation de base appelée *Chiné*, c'est-à-dire la pratique du calme mental. Il s'agit ici de méditer, dans une posture assise et de poser un « regard neutre » sur tout ce qui se présente, qu'il s'agisse de mouvements intérieurs ou extérieurs. Une attention sans tension très proche de celle de l'*awareness* gestaltiste mais qui, là, ne revêt pas d'aspect cognitif. Si une pensée se présente, nous la laissons passer sans l'alimenter : on ne s'y attache pas, on ne la rejette pas, on ne l'analyse pas. Il s'agit de développer en soi la partie qui témoigne du processus qui se déroule, mais sans s'impliquer dans ce processus.

Progressivement, grâce à cette pratique, un certain calme de l'esprit, un apaisement des tensions s'installent. Ce développement de la concentration et de la conscience est appelé à devenir un état d'être au monde en toute circonstance.

La méditation est une voie difficile et elle peut s'avérer très déstabilisante. Elle est en tout cas bien loin de l'image romanti-

quement zen que véhiculent certaines publicités actuelles. Lorsqu'elle opère un pouvoir de « nettoyage » de l'esprit, elle génère, comme une eau stagnante que l'on remue, une foule de manifestations mentales et émotionnelles plus ou moins soutenables. Il est alors nécessaire de développer une certaine stabilité de l'esprit pour ne pas se laisser emporter par ces perturbations.

Et il est tout aussi indispensable de vivre un bon niveau de fonctionnement de son être au monde. C'est-à-dire d'être capable de répondre à ses besoins, d'entendre ses limites (aussi bien par rapport à soi-même que par rapport aux autres), de se laisser libre accès au plaisir, en bref de s'écouter... Des positionnements qui sont très favorisés par une attitude et une pratique gestaltiste.

LA CONSCIENCE D'ÊTRE

Awareness et mobilisation du « témoin intérieur » ont en commun le fait d'accroître la conscience d'être de celui qui les pratique.

Un objectif important pour un gestaltiste est de développer cette conscience afin de favoriser un ajustement équilibré entre les sollicitations internes et externes.

Pour le méditant, il est aussi fondamental de prendre conscience de son fonctionnement mental et émotionnel. Ce faisant, il peut davantage en maîtriser les effets et comprendre ce qui agit en lui, afin de ne pas demeurer esclave du système pensée/émotion/désir.

Il est nécessaire de préciser que c'est un travail de longue haleine, sur des années et, ainsi que le pensent les bouddhistes, sur de nombreuses vies ! Car cette philosophie postule l'idée de la réincarnation, autrement dit de la continuité d'un processus d'évolution de vie en vie.

On voit ici clairement l'intérêt d'avoir déjà développé une saine capacité à l'homéostasie avant de chercher à se détacher de ce qui s'élève en soi. Car il peut exister un danger pour certaines

personnalités fragiles, celles par exemple dont la fonction « Moi » serait amoindrie, ou celles qui auraient tendance à la rupture de contact. Une aggravation pourrait se manifester par la volonté d'échapper à ses besoins naturels (repos, alimentation, distraction, ou socialisation) et de se créer un « faux self inspiré » et totalement désincarné.

C'est ici qu'intervient la notion de juste milieu entre un travail spirituel acharné et le repos et la détente qui sont nécessaires à toute création à long terme.

Alors qu'il vivait une ascèse très exigeante, le Bouddha entendit un maître de musique enseigner à son élève : « *Si tu tends trop la corde elle se casse, mais si tu la laisses trop lâche, elle produit de fausses notes* ». Pour produire une musique harmonieuse, il est nécessaire de faire vibrer l'instrument – ainsi que l'on peut considérer l'ego – d'une juste tension.

D'UNE POLARITÉ À L'AUTRE

Le travail sur les polarités est très précieux en Gestalt. Dans un contexte thérapeutique, il s'avère très bénéfique de favoriser l'approche et l'expérimentation de parties niées ou ignorées d'une personne. Ce travail lui permet de découvrir certains aspects d'elle-même – et parfois de les dédramatiser – , de les accepter comme une partie intégrante de sa personnalité ou bien de les mettre volontairement à distance. Par ailleurs, une libération de la charge tensionnelle qui les maintenait dans l'ombre s'effectue, et rend ainsi disponible et efficiente une part de l'énergie du sujet qui peut être ainsi réintégrée.

Il est toujours très libérateur de se dégager d'un rôle, d'un aspect de nous-même auquel nous croyions être limité. C'est un nouveau monde qui s'ouvre à nous dès lors que nous pouvons circuler librement sur un axe dont un pôle nous était jusqu'alors inconnu.

Le but du travail gestaltiste sur les polarités n'est pas de favoriser une attitude de vie extrémiste mais de rendre disponible une palette d'expressions variée là où nous vivions dans un pay-

sage monochrome.

Ainsi accédons-nous à la possibilité de trouver la voie d'expression juste qui rend compte de notre propre vérité.

LA VOIE DU MILIEU

Dans le Bouddhisme, cette approche de zones refoulées de notre être est particulièrement présente dans l'expérience de la méditation. Lorsque nous nous autorisons à nous poser, à regarder d'une manière neutre ce monde qui vit et s'agite en nous, nous avons alors accès à des parties de notre être que nous n'aurions pas imaginées ou bien que nous ne voudrions surtout pas incarner. Tout est en nous, dans la profondeur de nous-même, du plus sordide au plus sublime.

Le travail sur le calme mental consistera non pas à nier ces parties, mais à les reconnaître tranquillement. Et d'autre part, à ne pas se laisser emporter par la séduction des différents personnages qui se manifestent à notre conscience. Ce que nous sommes réellement est bien au-delà de ce à quoi nous sommes ordinairement identifiés.

Un travail de conscientisation s'avère nécessaire pour discriminer qu'aussi prometteurs de plaisir que puissent être certains aspects de nous-même, ils ne sont pas à favoriser s'ils peuvent entraîner de la souffrance pour nous ou pour notre environnement.

Quelle que soit la méthode, gestaltiste ou bouddhiste, elle permet avant tout une expansion de notre être. Mais de quelle partie de notre être s'agit-il ?

Quelle est la partie en nous qui doit grandir et accroître sa valeur, sa puissance ? S'agit-il de notre ego, de notre personnalité, ou bien est-il question de cette partie éveillée qui veille en nous depuis toujours ?

Ce questionnement peut générer une forme de conflit pour celui qui pratique une voie spirituelle impliquant un certain renoncement tout en vivant une position existentielle classique.

A ce conflit, le Bouddhisme propose une réponse qu'il nomme la « Voie du milieu » : c'est-à-dire un chemin qui ne s'enlise pas dans des positions extrémistes. Il ne s'agit pas de renoncer au bonheur ou bien au plaisir des sens, il est question de comprendre ce qu'ils sont vraiment et de les utiliser à bon escient. Autrement dit, suivre un chemin équilibré entre un juste usage des sens et des plaisirs qui y sont associés et une pratique spirituelle qui intègre le non-attachement à ces plaisirs.

Le but ultime auquel vise tout pratiquant bouddhiste est la réalisation de l'état de Bouddha. Pour commencer, ce chemin passe par un objectif tout aussi noble qui est déjà d'essayer d'être un bon être humain. Un être humain responsable, raisonnablement tourné vers lui-même et l'accomplissement de son bonheur, mais aussi vers celui des autres (ce qui ne se limite pas au cercle familial ou amical).

Et l'on peut considérer la Gestalt comme un outil privilégié pour nous aider à y accéder. Car elle développe la responsabilité individuelle, elle permet d'explorer les zones aveugles qui nous donnent accès à l'être humain que nous sommes. Elle aide à une construction juste de l'ego, base indispensable pour devenir « un bon être humain ».

CONCLUSION

Comment construire un pont entre deux disciplines d'apparence contradictoire, l'une tendant à la construction de l'ego et l'autre à sa transcendance ?

Il est clair qu'on ne peut pas transcender ce qui n'existe pas, ou plus exactement ce qui n'est pas construit ou conscient d'exister. Autrement dit, on ne peut atteindre la libération telle que le propose le Bouddhisme si celui qui aspire à se libérer n'a pas conscience de ce qu'il est. C'est la loi paradoxale du changement : on ne peut modifier que ce que l'on a reconnu.

Une voie spirituelle aide à (re)créer un lien entre le sacré qui vit en chacun et son état d'être ordinaire. Pour ce faire, il est nécessaire que la conscience des deux parties existe. Ici, appa-

raît clairement l'intérêt d'une pratique thérapeutique lorsqu'on effectue un travail spirituel.

En effet, la première tend à restaurer un bon niveau de fonctionnement de l'ego, c'est-à-dire à nous libérer de l'aliénation de notre histoire personnelle et familiale. C'est tout l'art de la thérapie et particulièrement de la Gestalt dans le sens où elle met l'accent sur l'écoute de notre être sur tous les plans. Et le second vise à nous rendre à notre nature fondamentale éveillée, en visant à " un au-delà de l'être " qui se trouve déjà à l'intérieur de nous-même. Or pour re-trouver cet état, il est nécessaire d'appréhender au plus près ce que nous sommes à l'état ordinaire.

Cheminer vers l'Eveil ne signifie pas tuer l'ego mais lui permettre de vivre à sa juste place. Il ne s'agit pas plus de rejeter l'ego que d'en être esclave. Mais il importe d'apprendre à le comprendre et à l'utiliser afin qu'il devienne ce bon instrument de musique justement accordé, cet instrument qui nous permettra de le transcender.

D'autre part, une personnalité forte et bien construite n'est pas inutile pour entreprendre une démarche spirituelle. Car de nombreux pièges jalonnent une telle démarche, dont le principal pourrait être de s'évader dans un espace faussement transcendant qui couperait la personne de la réalité. C'est là une perception erronée du travail spirituel, lequel nécessite non pas d'échapper à la réalité mais d'être en prise directe avec elle et d'utiliser ce qu'elle nous propose pour évoluer.

Résumé

A partir de mon expérience de Gestalt-thérapeute et de ma pratique du Bouddhisme tibétain, je me suis interrogée sur la manière dont ces deux disciplines peuvent s'articuler et s'enrichir mutuellement.*

Pour aborder cette réflexion, j'ai commencé par donner une courte – et subjective – définition de chacune d'elles. Cette approche a mis en évidence une base commune qui est l'état de souffrance en tant que catalyseur de changement.

Deux notions me sont apparues très essentielles dans la philosophie du Bouddhisme et de la Gestalt telles que je les perçois, à savoir le bonheur et la liberté. Ces deux propositions abordées sous un angle différent s'enrichissent mutuellement.

C'est ainsi que j'ai été amenée à développer certaines des différences et des complémentarités du Bouddhisme et de la Gestalt, telles que je les perçois.

Une de mes conclusions est que si ces deux pratiques possèdent leur terrain propre d'expérimentation, leur frontière est pour moi très perméable dans le positionnement existentiel qu'elles génèrent.

* Dans cet article, il est essentiellement question du Bouddhisme tibétain, qui m'est le plus familier. Mais j'emploie ici le terme de Bouddhisme dans une visée simplificatrice.

BIBLIOGRAPHIE

DHARMA ARIA AKONG TOULKOU RIMPOCHÉ : *L'art de dresser le tigre intérieur. Une thérapie pour mieux vivre le quotidien*, Editions Sand, Paris, 1991, 238 p.

GINGER SERGE, avec la collaboration d'Anne Ginger : *La Gestalt, une thérapie du contact*, Hommes et Groupes Editeurs, 2e édition revue et corrigée, Paris, 1988, 490 p.

MASQUELIER Gonzague : *Vouloir sa vie, la Gestalt thérapie aujourd'hui*, Editions Retz, Paris, 1999, 143 p.

PERIOU Martine : *Un pont entre le Bouddhisme tibétain et la Gestalt*, Mémoire de 2^e cycle, EPG 10, 1992, 40 p.

Sa Sainteté le DALAÏ LAMA : *Terre des Dieux, malheur des hommes*, propos recueillis par Gilles Van Grasdorff, Le Livre de Poche, 1995, 185 p.

TARTHANG TULKOU : *L'art intérieur du travail*, Dervy Livres, collection "Chemins de l'harmonie", Paris, 1987, 137 p.

THUBTEN Chödrön : *Cœur ouvert, esprit clair. La pratique du Bouddhisme tibétain au quotidien*, Editions Dangles, collection "Grand angles/Spiritualités", Saint-Jean-de-Braye, 1999, 205 p.

TULKU Thondup : *L'infini pouvoir de guérison de l'Esprit, selon le Bouddhisme tibétain*. Exercices de méditation simples pour la santé, le bien-être et l'Eveil, Le Courrier du Livre, Paris, 1997, 284 p.