

LA PSYCHOTHERAPIE ET LE POUVOIR DE LA VERITE

par John Welwood

Traduction Jacqueline Laforest

La psychothérapie a un objectif plus vaste que simplement faire en sorte que nous nous sentions mieux; ou nous "remettre dans la bonne voie" affirme l'auteur du best seller "Voyage du Cœur" (Journey of the Heart) il s'agit d'entrer en contact avec la vérité de la personne que nous sommes réellement.

Quand nous considérons la valeur de la psychothérapie, nous devrions prendre garde aux généralisations. La psychothérapie n'est pas une discipline monolithique, mais un champ très diversifié avec un large éventail d'approches qui touchent différents niveaux de l'expérience humaine. Les thérapies les plus superficielles portent sur la modification de certains *contenus* de l'expérience - comportements spécifiques, façons de penser ou blocages émotionnels considérés comme posant problèmes. Les thérapies plus en profondeur s'adressent au *processus* - notre relation à nous-mêmes, à notre expérience et à notre univers - dans le but d'aiguiser et d'accroître notre conscience de la personne que nous sommes et de la manière dont nous interprétons la réalité. Dans l'un ou l'autre cas, la valeur de la thérapie dépendra largement de la compréhension et de l'adresse du thérapeute, de l'engagement et de la détermination du client, et de la rencontre entre les deux.

La psychothérapie à partir du processus, telle que je la pratique, a un objectif plus vaste qu'aider simplement à acquérir l'autonomie, la maîtrise de soi, ou un meilleur bien-être. Il s'agit d'entrer en contact avec la vérité de la personne que nous sommes réellement. Entrant de plus en plus profondément en contact avec nous-mêmes, nous allons au-delà de nos vieux automatismes, et faisons la découverte d'une liberté, d'un développement nouveau dans notre vie. Cette sorte d'investigation dans notre expérience psychologique, dans le contexte d'une relation à notre être profond, nous mène à une zone-frontière entre la psychothérapie et la pratique spirituelle. De nombreux thérapeutes qui s'engagent aussi dans la pratique spirituelle ont commencé à explorer cette zone-frontière dans leur travail avec des clients. Le terme même de "thérapie" qui est associé à la médecine et aux médicaments, devient discutable dans ce contexte. Un terme pour désigner cette sorte d'auto investigation (développée à l'institut de Naropa, Boulder, Colorado) est "psychothérapie contemplative".

Pour comprendre comment l'investigation thérapeutique peut nous aider à entrer en contact à un niveau profond avec nous-mêmes, il est nécessaire que nous reconnaissons la nature de la détresse de base, ou "mal-aise" qui se trouve à la racine de tous nos problèmes psychologiques. Nous nous sommes tous, pendant notre croissance, détournés de certains aspects de notre vécu qui nous ont fait souffrir - comme la colère, le besoin d'amour, la vulnérabilité, la volonté, la sexualité - et nous les avons effacés de notre conscience. Enfants, lorsque nous sommes submergés par ce que nous vivons, nous contractons notre conscience et notre corps, nous nous fermons sous l'effet de la peur comme le ferait un coupe-circuit. Au fur et à mesure que ces contractions s'enracinent dans notre corps et notre esprit, elles créent chez nous un handicap, nous rend incapables de fonctionner dans certains domaines de notre vie.

Avec le temps, ces contractions forment le noyau d'une attitude générale d'évitement et de rejet. Nous développons une identité, ou une opinion de nous-mêmes, basée sur le rejet de ces aspects douloureux de notre expérience. Si nous ne savons pas gérer la colère, par exemple, nous pouvons essayer d'être "une personne aimable". Une telle identité est toujours partielle et ne reflète jamais la globalité de notre personne. Ceci est basé sur la compréhension des aspects satisfaisants de notre vécu, de notre identification avec ces derniers et le rejet des aspects qui nous déplaisent. En conséquence, notre identité est bancal, incongrue avec la totalité de notre expérience. Et le besoin continu de contrôler notre expérience de manière à faire barrage à ces sentiments qui pourraient menacer notre identité crée un état continu, sous-jacent, de tension et de détresse.

La compréhension de ceci souligne la différence qui existe entre des thérapies plus superficielles qui recherchent un changement de comportement à court terme, et les approches plus profondes qui aident à comprendre comment nous remplaçons par de fausses identités ce que nous sommes véritablement. Dans ces dernières, nous découvrons la santé psychique et la liberté en nous reliant à la vérité de l'être que nous sommes et non pas en essayant de nous améliorer. Chercher pour nos problèmes un remède ou un "shoot" ne conduit pas à une guérison véritable parce que cela nous met dans le même état d'esprit - vouloir que notre expérience soit différente de ce qu'elle est - qui a créé au départ notre détresse fondamentale. Par exemple, que j'essaie de contrôler ma colère ou de l'éliminer par des moyens comportementaux (e.g. être plus aimable), des moyens cognitifs (e.g. pensée positive) ou des moyens émotionnels (e.g. catharsis du cri), il s'agit toujours du rejet de cette colère. Et aussi longtemps que je lutterai contre mon expérience, je continuerai à éprouver cette colère. Les psychologues des profondeurs admettent généralement le fait que rien dans la psyché ne disparaît jamais ; seule la forme change, et cela réapparaît sous un aspect différent. Je peux arriver à contrôler ma colère, mais si ce contrôle est une tentative de rejet ma colère prendra inévitablement quelque autre forme. Je peux réussir dans mes efforts de pensée positive, mais mon insistance à être positif se manifestera de manière extrêmement agressive.

Si nous sommes intéressés par quelque chose de plus que des changements de façade, il est nécessaire que nous soyons plus conscients de la manière dont nous entrons en relation avec nous-mêmes. Tous les problèmes de notre existence sont des symptômes de quelque chose de plus profond ; le manque de contact avec qui nous sommes réellement et notre incapacité d'accéder aux ressources plus larges de notre être. Du fait que ces symptômes nous indiquent ce qui nous manque, et peuvent nous aider à découvrir ce dont nous avons le plus besoin, il est nécessaire que nous les comprenions plutôt que d'essayer de les éliminer tout simplement. Par exemple, si un homme se plaint constamment de sa femme, il lui est nécessaire d'approfondir ses raisons d'agir ainsi, au lieu de simplement essayer d'être moins critique. Il découvrira peut-être qu'il essaie de rejeter sa femme afin de moins dépendre d'elle. Pourquoi a-t-il besoin d'agir ainsi? C'est peut-être la seule manière qu'il connaisse d'être en

contact avec lui-même. Lorsqu'il en prend conscience, il peut alors commencer à s'orienter vers ce dont il a réellement besoin, et il n'éprouvera plus un tel besoin de critiquer sa femme.

Le premier pas, et le plus difficile, vers la guérison est d'exposer notre blessure - notre manque de relation avec notre être réel et la douleur qui en résulte. Cette douleur émerge de notre moi profond, qui souffre parce que nous ne vivons pas aussi pleinement que nous le pourrions. Notre douleur est donc la clé de notre guérison, et nous ne devrions jamais ignorer cette douleur. Pour cela il nous est nécessaire de développer quelque chose de tout à fait essentiel sur le chemin du développement personnel et spirituel : *La présence inconditionnelle*, la capacité de rester ouvert à notre vécu, de l'examiner sans idées préconçues, sans programme, sans manipulation d'aucune sorte.

La présence inconditionnelle est essentielle pour guérir parce qu'elle nous permet de voir, ou de comprendre, cette contraction en nous et de *ressentir* son impact sur notre corps. Il n'est pas suffisant de seulement comprendre, ou de seulement ressentir. Nous devons à *la fois voir et ressentir*. Cela nous permet d'exprimer la vérité de notre vécu, de dire, par exemple "j'ai peur de ma colère" au lieu de "je suis un bon garçon" ou "je suis un être de spiritualité". Alors seulement pouvons-nous commencer à avancer dans une direction nouvelle.

Essayer de "régler" un problème avant de l'avoir pleinement compris et senti est comme prendre une drogue. Les drogues peuvent soulager les symptômes, mais soulager les symptômes n'est pas guérir. Ce sont le système immunitaire et les ressources vitales du corps qui maintiennent la santé d'un organisme. Si ceux-ci ne sont pas activés, aucun soulagement de symptôme, quelle que soit son importance, ne nous donnera une bonne santé.

De même, des techniques psychologiques peuvent dissiper des symptômes sans jamais amener de vraie guérison. Notre aptitude naturelle à guérir ne peut être mobilisée que lorsque nous voyons et ressentons la vérité

- la souffrance non dite que nous causons aux autres et à nous-mêmes en refusant ce qui est. Alors, quel que soit notre problème, il peut devenir une porte ouverte vers la guérison et le changement réels, s'il nous permet de découvrir cette qualité de présence où nous pouvons nous ouvrir à notre douleur, la ressentir, la toucher, et trouver la vérité qui s'y cache.

Cette approche peut aussi servir de modèle quant à la manière dont nous pourrions commencer à regarder notre "mal-aise" collectif, et guérir aussi notre planète. Bien que la psychothérapie, comme beaucoup d'autres activités, puisse créer une dépendance et mener au désengagement social, le travail intérieur profond auquel elle incite peut aussi produire des avantages sociaux positifs, en aidant les autres à s'éveiller et à nommer les choses par leurs vrais noms. Apprenant à défaire les schémas de rejet et d'évitement dans nos vies personnelles, nous pouvons également commencer à étendre notre capacité à parler vrai dans notre vie en collectivité et nous attaquer au rejet qui existe là aussi. Tout comme un réel changement en thérapie ne peut intervenir que si nous reconnaissons d'abord la vérité de la situation, au niveau collectif il est nécessaire que nous commençons par donner un nom à ce qui se passe réellement, plutôt que d'appeler "progrès" la profanation de l'environnement, ou "conquête de la liberté" l'avidité, ou "juste croisade" une guerre sauvage. Les forces de la cupidité et de la violence qui étranglent notre planète ne peuvent être surmontées que par une force plus grande : la force de la vérité.

La possibilité très réelle de devenir les auteurs de notre destruction et de celle de toute notre biosphère crée une situation sans précédent. Et nous ne savons pas réellement ce que chaque individu pourrait faire maintenant à ce propos. Tout comme en thérapie il est tentant

d'aller vers "un règlement" avant d'avoir vraiment compris le dilemme que nous avons nous-mêmes créé, il est également tentant dans l'arène politique d'agir avec précipitation et d'essayer de changer le monde sans se préoccuper des racines de nos problèmes. Cependant la situation critique dans laquelle nous nous trouvons est le résultat de milliers d'années au cœur desquelles les hommes ont cherché à changer le monde, améliorer leur condition, sans beaucoup de perspective ou de compréhension. Certainement, les êtres qui ont eu le plus grand impact positif sur l'humanité - comme Socrate, Bouddha, le Christ ou, de nos jours, Mère Teresa, Gandhi, Martin Luther King - ont agi avec en eux une profonde conscience de leur être réel, qui a eu une influence enrichissante et stimulante sur les autres. Thomas Merton écrit avec sagesse:

"Celui qui essaie d'agir, de faire quelque chose pour autrui et pour le monde sans avoir approfondi sa compréhension de lui-même, son sens de la liberté, son intégrité et sa capacité d'aimer, n'aura rien à offrir aux autres. Il ne communiquera que la contagion de ses propres obsessions, son agressivité, ses ambitions égocentriques, ses fantasmes quant aux fins et aux moyens, et ses idées et préjugés doctrinaires."

Au lieu d'un activisme politique qui résulte d'une aliénation de soi et qui exacerbe des antagonismes qui existent déjà, ce dont le monde a besoin, c'est d'un changement total du cœur. Il est nécessaire que nous comprenions cette mentalité où l'aliénation de soi nous a conduits à ce gâchis, que nous regardions et ressentions le malheur que cela a créé, si nous voulons nous engager sur d'autres bases dans la préservation de la vie sur cette planète. Comprendre notre souffrance personnelle et comment nous l'avons créée, nous aide aussi à nous ouvrir à la souffrance du monde et à nous attaquer à ses véritables causes. La tâche essentielle, intérieure ou extérieure, sur le plan personnel ou sur le plan collectif, est une seule et même tâche. Nous ne pouvons prospérer en tant qu'espèce qu'en devenant ce que nous sommes réellement. Comme l'exprime le professeur bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh:

"Beaucoup d'entre nous ne peuvent voir les choses (clairement) parce que nous ne sommes pas complètement nous-mêmes. Être complètement nous-mêmes, nous permet de voir comment une personne, par sa manière de vivre, peut démontrer que la vie est possible, qu'un avenir pour le monde est possible."

John Welwood, Ph. D. est psychologue clinicien et psychothérapeute privé à San Francisco. Il a publié *Journey of the Heart: Intimate Relationships and the Path of Love* et *Awakening the Heart: East/West Approaches to Psychotherapy and the Healing Relationship*. Le contenu de cet article est adapté de son livre, *Ordinary Magic: Everyday Life as Spiritual Path*, publié en 1992 par Shambhala Publications.