

De la névrose à la quête intérieure

Par Christophe Massin



Christophe Massin, est psychiatre-psychothérapeute. Sa pratique, le lyng, est inspirée par l'enseignement d'Arnaud Desjardins et de son maître, Swami Prajnanpad.

Chaque fois que nous n'osons pas être nous-même, nous souffrons et c'est, je crois, la souffrance fondamentale, celle qui nous accompagnera jusqu'à nos derniers instants. Pour mieux apaiser cette souffrance et devenir nous-même, deux approches nous sont proposées : voie spirituelle et psychothérapie. Pourtant les buts et les moyens de ces deux démarches diffèrent radicalement. Sont-elles complémentaires ?

À l'âge de vingt ans, lorsque je me suis mis en quête de réponses à mon mal-être, j'ai préféré instinctivement un enseignement spirituel qui comportait un travail sur l'inconscient à une psychanalyse classique.

Pourquoi ? Parmi les personnes que j'accompagne aujourd'hui dans leur thérapie, certaines viennent pour résoudre des difficultés et d'autres, avec le même genre de problèmes, ont en outre une aspiration spirituelle.

Où réside la différence entre les deux approches.

Théoriquement, la distinction est claire. La thérapie permet de mieux fonctionner dans l'amour et dans le travail - un fonctionnement plus harmonieux du moi, conciliant plaisir et réalité. La spiritualité vise à trouver une sérénité indépendante des aléas de la vie, au-delà des préférences du moi. C'est d'ailleurs la définition de la santé en sanskrit : svastha, littéralement "soi" stable.

Pratiquement, les limites sont beaucoup plus floues, et j'ai souvent observé un passage spontané d'une approche à l'autre, et même une véritable synergie. En cela, je ne partage pas davantage le point de vue de thérapeutes qui tiennent la spiritualité pour une fuite dans l'irréalité, que celui d'enseignants spirituels qui considèrent avec suspicion la thérapie - folie, à leurs yeux, que de se risquer à patauger dans les marécages de l'inconscient...

Dans les deux cas, on recherche la fin de la souffrance, mais de quelle souffrance s'agit-il et quels sont les moyens mis en œuvre ?

Nous commençons une thérapie avec l'espoir de panser nos plaies, de nous délivrer de nos inhibitions ou de répétitions désastreuses, d'affirmer ce que nous sommes, enfin.

Nous avons souffert de manques ou de chocs de l'existence que nous n'avons pas su intégrer, et avons tendance à incriminer la vie, les autres ou une part de nous jugée "mauvaise". Nous attendons du thérapeute écoute et compréhension. Peu à peu, nous découvrons que la source de notre malheur se trouve dans nos jugements, nos exigences et dans les deuils que nous avons refusés. Cette souffrance que l'existence nous a infligée dans l'enfance, nous la perpétons, adulte, en conservant des réactions infantiles où nous nous croyons toujours impuissants et dépendants, victimes en un mot. Notre moi recouvre peu à peu son unité, assouplit son fonctionnement, prend confiance en ses ressources et peut enfin assouvir ses désirs véritables. La joie apparaît et un bonheur plus durable naît de ces accomplissements. Pourtant, au terme de cette démarche, certains se sentent encore insatisfaits, il manque quelque chose d'indéfinissable ; ou bien leur vie tarde à prendre le tournant qu'ils escomptaient, ils piétinent... Arrive alors le questionnement existentiel, spirituel : que manque-t-il ?

L'Absolu ? l'Amour ? Et là intervient le cheminement spirituel qui va examiner notre attitude à chaque instant, avec l'aide compétente d'un maître. Cette présence attentive met en évidence ce qui nous sépare de la vie : l'obstination du moi qui veut la vie à son idée et non telle qu'elle est. Et le chemin consiste à cesser de se fermer, à lâcher la prétention du moi à commander la vie. Le bonheur qui découle de cette pratique inlassable est discret, puis il grandit et devient émerveillement et gratitude lorsque la certitude de n'être séparé de rien s'affirme. Aucun aspect de la vie n'en est exclu. Comme un courant d'eau, il ne fait que se renforcer avec le temps. On comprend progressivement la différence avec le simple bonheur d'un moi plus épanoui, sujet à des revirements dès que la vie se montre plus dure.

À l'inverse de ceux que la thérapie n'avait pas comblés, nombre de disciples de voies spirituelles se sentent freinés par un moi souffrant, frustré, et auraient besoin d'une thérapie pour se réconcilier avec eux-mêmes comme avec la vie. Sinon, les refus qui les habitent les dominent, malgré leurs efforts sincères : la colère, les désirs réprimés au nom de l'idéal spirituel grondent dans la

profondeur, la peur, la tristesse du manque tendent à se projeter sur le maître et ils nourrissent envers lui une dépendance infantile.

Au mieux, ils “planent” au-dessus des réalités de la vie ; au pire, ils deviennent des proies pour le dogmatisme et le sectarisme, et rien ne changera s'ils n'en passent par un travail sur l'ombre et les désirs. Certes, nous connaissons l'exemple de sages ou de saints qui, après une jeunesse marquée par la souffrance, ont vécu un complet retournement ; pour eux, la force de l'expérience spirituelle a transcendé les disharmonies du moi, sans passer par la thérapie. Chacun aussi a pu rencontrer des hommes “ordinaires” simplement heureux dans leur vie, qui n'ont néanmoins suivi aucune espèce de chemin. Je suis maintenant convaincu qu'hormis ces cas minoritaires, nous avons besoin, pour trouver un bonheur durable - un soi stable -, d'œuvrer à pacifier les blessures de notre ego grâce à la compréhension psychologique, tout en cherchant à dépasser ses limites et ses exigences, par une pratique spirituelle bien incarnée. Sinon, nous risquons fort de rester soumis à une névrose enjolivée de spirituel ou de tourner en rond dans une thérapie sans fin.

Mais, surtout, l'expérience de la psychothérapie m'a montré à plusieurs reprises qu'en profondeur ces deux approches tendaient à se rejoindre. Lorsqu'une personne touche le fond d'une émotion, qu'elle retrouve de tout son être - corps, cœur et esprit réunis - une souffrance aiguë du passé, il se produit une bascule d'ordre spirituel. Je pense par exemple à certains revécus de naissance, où la terreur panique d'un étouffement mortel, le désespoir sans nom d'une absolue solitude, amène l'être aux confins de l'insupportable. Si, dans cet instant, la personne a le courage de ne pas fuir, le noyau de son ego se fissure, elle dépasse ses limites habituelles et touche dans son intériorité la réalité indestructible de la vie, la paix simultanément à la douleur. Il arrive aussi que la thérapie fasse resurgir des instants privilégiés de l'enfance : le bébé, l'enfant jouit d'une proximité naturelle avec le sacré, expériences du silence, de la lumière, de la nature, de la joie sans cause qui avaient été enfouies en même temps que la souffrance par le refoulement.

Ces moments guérissent d'une manière plus radicale qu'une simple compréhension psychologique : le contact avec la vie nous fait percevoir nos tourments comme des manifestations de cette vie, et celle-ci les traverse en demeurant intacte. Son attrait nous encourage à nous y abandonner davantage, nous pousse à nous réaliser, autant à travers notre personnalité que dans la dimension impersonnelle qui nous dépasse. Là, le bonheur devient passion de la vie, pour le meilleur comme pour le plus confrontant...