

LE BOUDDHISME
AU RISQUE
DE LA PSYCHANALYSE

Du même auteur

La Troisième Oreille de Nietzsche
Essai sur un précurseur de Freud

L'Harmattan, 2003

Lumière d'outre-tombe

PUF, 2005

ÉRIC VARTZBED

LE BOUDDHISME
AU RISQUE
DE LA PSYCHANALYSE

ÉDITIONS DU SEUIL

27, rue Jacob, Paris VI^e

ISBN 978-2-02-111764-6

© Éditions du Seuil, février 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editionsduseuil.fr

Extrait de la publication

En guise de préambule

La vie est une longue agonie, elle n'est que douleur. Et l'enfant a raison de pleurer dès qu'il est né. C'est là la Première Vérité.

Tipitaka (texte canonique du bouddhisme originaire).

L'histoire est connue: Siddharta Gautama, le futur Bouddha, coulait une jeunesse dorée dans le palais parental. Ses privilèges le protégeaient, il vivait à l'abri de la réalité. Mais une curiosité « démoniaque » le harcelait sans répit. Une soif de découvertes le poussait à connaître le monde. Un jour, bravant l'interdit paternel, il quitta le palais afin de se confronter au réel. Sa rencontre avec un malade, un vieillard et un mort lui ouvrit les yeux. Le choc fut brutal ; la révélation, cruelle. Il partit alors en quête d'une sagesse. Il expérimenta diverses méthodes. Sans succès. Il ne lui resta dès lors qu'une issue : découvrir par lui-même sa vérité, inventer une voie de délivrance.

Aux alentours de 500 av. J.-C., à Bodh Gayâ, dans le nord de l'Inde, après des mois de méditation, quatre découvertes l'illuminent. La première tient au constat : *la vie est douleur*. Viennent ensuite des considérations sur les causes de cette douleur et des propositions pour y remédier.

Arrêtons-nous un instant sur le premier point : « la vie est douleur ». Cet énoncé surprend, car il est présenté comme une vérité *inouïe*. Ne l'avait-on pas remarqué avant ?

Pour beaucoup, la douleur passe pour être contingente, superficielle. La douleur est perçue comme un accident, une malchance que de meilleures conditions auraient pu éloigner. Non, dira l'Éveillé, la douleur ne dépend pas de circonstances hasardeuses, elle accompagne l'existence comme son ombre, elle est profonde, *presque* indéradicable (c'est par ce « presque » que le Bouddha rompt avec les penseurs nihilistes, il croit en effet aux remèdes). En outre, peu sont ceux qui ressentent vraiment cette douleur. En général, chacun ment et se ment, chacun ferme plus ou moins les yeux, vaque à ses occupations, s'étourdit avec des narcotiques de type religieux, érotique, chimique, etc. Certains traversent l'existence sans être effleurés par cette révélation, ils ne se rendent compte de rien, dorment bien. Le pessimiste, le fait est connu, est un optimiste mieux renseigné...

Afin de prévenir un malaise, pétri d'angélisme, le sujet peut demeurer sourd à ses contradictions et aveugle à sa

violence. Le Bouddha ne parla pas de ce que Freud thématise plus tard sous l'appellation de « défaut d'élaboration psychique » ou de « mécanismes de défense » (idéalisation, projection, clivage, etc.), mais il pointa déjà que la *perception* de la douleur ne va pas de soi.

D'autre part, pour en revenir à Freud, dans la logique de la démarche bouddhiste, il n'est peut-être pas inutile de rappeler que, pour une catégorie de patients, l'accès à une certaine dépressivité constitue un réel progrès. Parfois, des maladies somatiques viennent en lieu et place d'une souffrance psychique non éprouvée. La plainte : « mon estomac me fait souffrir » remplace un « je vais mal » indigne. Car l'appropriation subjective du mal-être n'est pas évidente, la clinique nous l'enseigne et parle d'un défaut de « mentalisation ». D'autres exemples illustrent la pertinence du constat dressé par l'Éveillé. En effet, nombreux sont ceux qui ne tiennent le coup que grâce à une activité effrénée, un besoin compulsif d'évasion, une propension à l'exaltation. Ceux-ci n'ont pas accès à la totalité de leur expérience, ils ne tolèrent l'existence qu'à condition de l'éprouver de loin, au galop, cahotés sur la croupe d'un cheval fou. *L'hybris*, l'ivresse dionysiaque, l'hypomanie, une fuite en avant exaltée : autant de réponses opposées au malheur d'être ce que nous sommes. Bref, oser sa souffrance, réaliser que « la vie est douleur », n'a rien d'évident.

Mais de quelle « douleur » s'agit-il ? Quel sens donner à ce mot ? Pourquoi affirmer sans nuance que la vie est

souffrance? Ne nous laisserait-elle aucun répit? Elle n'offrirait vraiment ni plaisir, ni joie? Et les occasions d'enthousiasme, de bonheur, de volupté? Bien sûr, l'existence est souvent généreuse, elle nous offre tout cela, et même à profusion. Le Bouddha ne le nie pas. Mais ces bienfaits sont provisoires, éphémères, fugaces. « La vie est douleur » signifie que rien ne dure, que tout se délite. « Toute vie est bien entendu un processus de démolition... », confirme Scott Fitzgerald.

La vie est douleur, car rien n'est permanent. Chaque victoire appelle une défaite, le plaisir annonce le déplaisir, la satisfaction fait le lit de l'ennui. Nous sommes ici au cœur du propos du Bouddha. Notre condition d'être temporel, voilà le scandale, le poison qui gâche nos vies. Nous souffrons car nous sommes dans le temps, soumis à son caprice. En revanche, comme le disent les textes, un saut hors du temps constitue une issue : « Ni allée ni venue, ni durée, ni décès ni renaissance [...] c'est la fin de la douleur¹. »

Précisons que la perception du temps ne va pas de soi : elle suppose un individu *séparé* et *désirant*. Le fœtus, par exemple, n'est probablement pas concerné. Satisfait avant de manquer, non séparé, il ne connaît pas encore les affres de la séparation et donc la souffrance du désir. À leur manière, le mystique et le sage renouent avec cette origine pré-natale, non sur le mode de la destruction du moi – le mode régressif de la psychose –, mais sur le mode du dépassement du moi, grâce à la méditation.

Le « délivré » évolue dans les mêmes eaux que le fou, mais sans s'y noyer...

Après la Première Noble Vérité, le constat lucide de la souffrance, Bouddha propose des remèdes. Selon lui, la source du malheur est l'*attachement* aux plaisirs, aux croyances, aux idées. Par la méditation, l'individu ne s'agrippe plus à des liens, croyances, sentiments censés lui assurer une permanence factice. Par la pratique, le sujet « observe » sa pensée, il réalise que son esprit est un système de tri égocentré, que la pensée fonctionne en réflexe selon trois tendances : elle s'attache au plaisant, évite le déplaisant et se désintéresse des stimulations neutres, c'est-à-dire de 90 % des perceptions. En bref, le non-délivré vit enfermé dans la citadelle du moi, accroché à une toute petite parcelle du monde. « Un homme inattentif est un homme mort », résume le *Dhammapada*. Le méditant avancé, en revanche, accueille l'environnement (interne et externe) sans en refuser les aspects déplaisants, sans se fixer aux plaisants, sans être indifférent à sa plus grande partie. Attentif, il vit plus, vibre sans s'attacher. Cette réceptivité, cette forme extrême d'hospitalité, cette porosité au « dehors » marque sa délivrance. La voie proposée revient à abolir peu à peu le sentiment désolant d'être seul et séparé. Le méditant ne vit plus en conflit face au monde, il est le monde. L'angoisse se dissipe, la dépression disparaît. Une réconciliation avec la nature, avec son éternel devenir, est alors possible : « Sachez voir l'être humain d'un point de vue

qui n'est pas celui de l'être humain et vous comprendrez la vérité», recommande un maître. Ou encore :

Au printemps des fleurs, en automne la lune
En été une brise fraîche, en hiver la neige
Si votre esprit n'est pas encombré d'un inutile fatras,
La vie merveilleuse s'ouvre devant vous².

Mais « le monde n'est pas un panorama », rétorquera Schopenhauer. Cette objection illustre de manière typique la position occidentale. Ici, le sujet vit en exil, il ne peut s'éprouver que comme un spectateur inconsolable, un observateur éloigné du monde, *a fortiori* le philosophe, car sa pensée le sépare de la vie, découpe un territoire dans l'être (« Je pense donc je scie... »). Avec, parfois, une tentative héroïque de retrouver une immédiateté médiante, comme chez Nietzsche et la figure de l'enfant dans le *Zarathoustra*. Un noble et admirable essai, mais voué à l'échec : celui qui pense la danse ne danse plus ! Trop littéraire, cette mystique de la vie ne pouvait que rester lettre morte ; le projet de dépasser la conscience verbale, une pose*.

En Occident, les individus ont du mal à ne pas s'iden-

* Nietzsche a thématiqué cette impasse. Dans une lettre à Peter Gast, il écrit : « Ma philosophie n'est plus communicable, du moins par le biais de la chose imprimée. » On se reportera aussi à l'aphorisme 296 de *Par-delà bien et mal*. Nous reviendrons sur cette question au chapitre « Le désir et la conscience malheureuse ».

tifier à leurs émotions, ils leur prêtent une vérité, ils pensent qu'elles représentent la plus authentique part d'eux-mêmes, ils s'attachent à leurs passions, rechignent à se décentrer, à considérer que le moi est vide, c'est-à-dire vide de substance, et qu'abstraire cette entité est source de souffrance et d'illusion. Et quand l'Occidental essaie des méthodes venues d'Orient, c'est souvent pour apprendre à mieux « gérer son stress », afin de pouvoir repartir de plus belle dans le tourbillon de l'action, de l'agitation et de la maîtrise du monde externe.

On touche là à une différence fondamentale entre l'Est et l'Ouest, une différence qui rend l'engagement d'un Occidental dans la voie bouddhiste souvent un peu factice : l'Occident est attaché à l'individu, c'est là sa grandeur et son malheur, sa fierté et son remords.

Les remèdes occidentaux

Pour traiter la souffrance psychique, nous avons développé d'autres techniques. La psychanalyse en est une. Bien que née dans un tout autre contexte, elle partage avec le bouddhisme des présupposés communs.

Une fois débarrassé du folklore, avant d'être une religion, le bouddhisme est une psychothérapie doublée d'une théorie rationnelle de l'esprit. Nous le développerons, la psychanalyse et le bouddhisme ramènent la souffrance à l'*ignorance* et au *passé* : à des déterminations

refoulées dans la psychanalyse et au mauvais « karma » pour le bouddhisme qui, dans certaines écoles, comprend l'idée de « vie antérieure » au sens métaphorique, comme l'idée d'une période de vie révolue (par exemple, naître à l'adolescence, c'est mourir à l'enfance). Les deux méthodes misent en effet sur la lucidité et un travail sur le passé. « L'essence de la névrose, résume Didier Anzieu : la vérité méconnue, et celle de la psychanalyse : la vérité retrouvée. » Par ailleurs, les deux approches reposent sur une *pratique*. Freud rappelle qu'on ne guérit pas d'une névrose en lisant des ouvrages de psychanalyse. Pour illustrer son propos, il ajoute avec humour que personne n'a jamais été rassasié par la lecture d'un menu ! L'expérience de la cure et l'épreuve du transfert sont nécessaires. De même, le bouddhisme va toujours de pair avec l'exercice assidu de la méditation.

Cela dit, une différence profonde les sépare. Pour s'affranchir de ses symptômes, l'analysant doit visiter ses zones d'ombre, il élabore ses conflits psychiques par un travail de pensée et de liaison. Il met en mots ses craintes et relie des contenus de son expérience apparemment sans rapport (par exemple, un embarras actuel avec un souvenir marquant). Il s'initie aux ruses de l'inconscient, développe une « troisième oreille » (Nietzsche) : l'accès à ses profondeurs est désobstrué. En revanche, il me semble que la méditation débouche sur une relativisation, une mise entre parenthèses de l'activité de représentation et la conviction que les traumatismes,

les fantasmes névrotiques, les conflits internes n'ont que la force qu'on leur cède, l'importance qu'on leur prête. Leur force est l'intensité de l'attachement qui nous y lie. Pour s'en défaire, il faut certes les accepter, mais il s'agit rapidement de les désinvestir, d'en percevoir le vide*. La guérison survient non par une élaboration perpétuelle, par une analyse infinie, mais par le désintéret et la décentration. Une image revient souvent dans les textes : l'eau boueuse de l'esprit ne deviendra jamais limpide pour celui qui n'a de cesse de la remuer.

Qu'en est-il vraiment ? Lorsque je repense à mon analyse, je crois avoir connu des moments d'illumination (sous nos latitudes, le « satori » s'appelle « insight »), qui ont débouché sur un scepticisme à l'endroit des idées et sur un détachement.

Il y a une dizaine d'années, j'ai en effet consulté pour des blocages amoureux et professionnels. Les femmes que je désirais me terrorisaient, la rédaction de ma thèse piétinait. Paralyse du cœur, crampe de « l'écrivain ». Dans ce contexte, l'idée de méditer ne m'est pas venue à l'esprit. Je pensais que la méditation pouvait servir à développer des capacités spirituelles, mais non à libérer d'inhibitions névrotiques. Pour des raisons de culture, de

* Précisons un point : lâcher ses symptômes équivaut à *se lâcher*, à perdre l'image familière que l'on a de soi-même. Cela suppose une solidité qui permet de supporter le moment de légère dépersonnalisation qui accompagne tout changement. D'où l'importance d'une relation de chaleur et de confiance avec un méditant avancé.

mode, et également d'opportunisme (j'étais engagé dans des études de psychologie et cette expérience pourrait toujours servir...), je contactai au hasard trois psychanalystes. L'un d'entre eux m'inspira confiance. Il avait l'air intelligent et droit. Je m'engageai à le rencontrer quatre fois par semaine. L'analyse dura trois ans.

Un jour où j'associais sur les images d'un rêve, j'observai ce qu'il est convenu d'appeler « la surdétermination des processus psychiques ». Un des détails du rêve se situait au carrefour d'une multitude d'associations contradictoires. L'image renvoyait à une chose, à son contraire et à bien d'autres significations. Cette découverte fut vécue comme une libération. Face à ce fatras, je conclus par un « Et alors ? ». J'étais sauvé, affranchi de la tyrannie du sens. Dans mon cas, une puissante sensation de liberté est survenue après avoir été en contact, de manière répétée, pendant suffisamment de temps, avec cette complexité. J'étais le siège de processus contradictoires : j'appris un peu à les démêler, mais, surtout, à les tolérer et à « passer à autre chose ». J'acceptai dès lors sans trop de crispations le chaos que j'incarnais, la présence en moi de « processus primaires* ». D'abord surpris et effrayé, j'admis peu à peu mes incohérences et m'en trouvai mieux. Le regard que je portais sur moi-même avait changé.

* Pour approfondir le sens des termes techniques, se référer au *Glossaire* en fin d'ouvrage.

Se libérer du sens pour s'ouvrir aux sens, se détacher des représentations pour éprouver son incarnation, tout ceci me semble, après-coup, au centre de l'analyse, et rejoint peut-être, par des voies adaptées à notre culture, les bénéfices apportés par la méditation.

Freud, maître zen ?

Le petit enfant évolue longtemps dans un bain de mots incompréhensibles et c'est chez ses parents qu'il trouvera le sens. Un mauvais pli est désormais irrémédiablement pris : l'être parlant est toujours tenté d'élire un maître, un dieu, un avatar des parents à qui il prêtera un savoir, un sens, la clef de la vie réussie. L'analyse débute sur cette base. Le patient fait confiance, prête au praticien le fétiche d'une science. Le psychanalyste est d'abord aimé, voire idolâtré.

Dans la cure, le patient expérimente la manière dont s'est noué le rapport à lui-même et à autrui. Il comprendra ce rapport en faisant l'épreuve de la demande formulée à l'endroit de l'analyste, cette figure vide, ce réceptacle à projections susceptible d'incarner tous les « autres » potentiels. Au fil des séances, le patient gagne en lucidité, les règles qui régissent ses relations s'éclairent, il réalise ce que signifie « demander ». Dans la vie normale, y compris dans les psychothérapies, les différents interlocuteurs *répondent*, c'est-à-dire empêchent d'expérimenter

le fonctionnement de ce dispositif. Dans une cure analytique, le psychanalyste ne répond pas directement et offre un espace où les ressorts de ce jeu peuvent être dévoilés. Voilà un des aspects du processus.

La psychanalyse est une pratique régie par quelques règles. Le temps d'une séance, le patient s'engage à dire tout ce qui lui passe par la tête. Il ne tait pas l'absurde, ne censure pas l'obscène, n'écarte pas le détail. De son côté, l'analyste reste neutre, il *suspend son jugement*, il accueille ces propos avec une attention équanime, flottante, sans les hiérarchiser. Il demeure circonspect à l'endroit des tentatives d'explications causales données par son patient (« Si je fais cela, c'est parce que... »). Cette réserve s'exerce même à l'égard de sa propre théorie de référence. Les meilleurs analystes, j'en suis convaincu, *doutent*. Ils ne considèrent leur doctrine que comme de brillantes et profondes mythologies. En revanche, ils sont attachés à leur méthode.

Par un effet associé à ce dispositif simple, au fil des séances, le patient fait une expérience unique : il décolle ses mots de leur prétendue signification, il déconstruit sa croyance aux « croyances ». Le patient se découvre *producteur de significations relatives*, il cesse d'être l'otage d'un « sens » planté en lui par d'autres. Par exemple, que le chômage est horrible, qu'il faut faire des enfants pour être une « vraie » femme. Derrière le brouhaha des désirs étrangers, il commence à entendre la musique singulière de sa subjectivité. En détachant les mots de

leur sens, c'est-à-dire du pouvoir qu'autrui prend sur lui, le patient se rebranche sur une pure immanence, le jaillissement du noyau vivant de sa personnalité. En deçà de « l'arrière-monde » créé par la langue, de « l'arrière-monde » prototypique (Nietzsche disait que l'on croira à Dieu tant que l'on croira à la grammaire), le patient fait l'expérience de lui-même en train de vivre, ici, au présent. Il ressent la beauté fragile de l'existence : un fil d'or tendu sur un abîme de changements et de hasards. *Cette expérience simple est tellement forte que beaucoup cherchent à tempérer cette douce violence en se perdant dans un monde de représentations, en se névrosant.* Plus généralement, la pensée pourrait même être comprise comme une protection érigée contre les affres de l'incarnation.

La névrose, c'est l'adoration de l'immuable, la soumission à un ordre de sens que l'on a soi-même produit ou repris à son compte, c'est la passion du sens au détriment des sens, une inattention à sa subjectivité vivante, à sa corporéité concrète, qui va de pair avec une obnubilation pour des images, des projets, des devoirs, des discours.

Prenons un exemple. Au cours de ses associations, entre l'évocation d'un parapluie et d'une liste d'achats, une patiente décrit à son analyste l'impression d'avoir été moins aimée que sa sœur. Ces propos s'énoncent en présence d'un témoin qui ne prend pas parti. Dans un premier temps, cette neutralité est vécue comme

une inattention. La situation infantile est répétée, ainsi que l'exigence d'une réparation. Pourtant, à la longue, la patiente lâche ces images du passé. Alors, malgré la charge affective associée aux propos, elle constate que « le monde continue à tourner ». Elle met entre parenthèses ces souvenirs censés gâcher sa vie et renonce au besoin inhibant de dépasser sa sœur pour être reconnue. Elle se donne l'occasion inouïe d'éprouver son centre vivant : un grand désir qui aspire à se déployer. La mauvaise graisse de l'extériorité intériorisée fond, la subjectivité gagne en puissance : la patiente réalise que la porte de sa prison névrotique est ouverte. Elle peut dès lors s'inventer une vie sur mesure, cesser de vivre par procuration.

Ainsi, selon cette conception, le patient s'ouvre à un détachement salutaire, à un scepticisme libérateur. Pyrrhon, Sextus Empiricus, Bouddha entrent en scène, *suspendent le primat de la représentation*, relativisent les clichés sur soi et desserrent la chaîne des faux devoirs. « Se dépendre, précise Pontalis. L'analyse ne vise à rien d'autre : se dépendre de l'image de soi, de la théorie que l'on a de soi et, en fin de parcours, du transfert³. »

Logorrhée

En réalité, l'expérience n'existe dans sa plénitude que jusqu'au moment d'être exprimée par le langage. Jamais, semble-t-il, dans toute l'histoire humaine, le processus général de cérébralisation n'a été aussi intense, [...] les mots de plus en plus se substituent à l'expérience. L'individu concerné n'en est toutefois pas conscient, il croit voir et ressentir, et n'expérimente que pensée et mémoire. *Il s'imagine saisir la réalité, ce n'est que son moi cérébral qui la saisit, lui, l'homme tout entier, avec ses yeux, ses mains, son cœur et ses entrailles ne saisit rien du tout.*

Erich Fromm, *Bouddhisme zen et psychanalyse.*

Au lieu de s'éprouver comme une corporéité vivante, le névrosé a la passion des mots et des images, il *s'identifie à une représentation* de lui. En passant du : « je me sens bien, je jouis d'être » au : « je suis enfin l'Écrivain dont ma mère, je suppose, rêvait », il y a une perte, une déperdition. Le sujet se dégrade, passe d'une expérience éprouvée à trois dimensions à une réalité représentée à deux dimensions. Parce qu'il parle, le sujet a tendance à se détourner de l'expérience directe de lui-même. En passant de l'éprouvé au représenté, il perd une dimension et, conséquemment, ressent un manque et prête à un

objet (un titre, une personne, etc.) le pouvoir imaginaire de combler ce manque. Ainsi, la déception est quasi programmée : l'objet n'est que ce qu'il est. La demande fait le lit de la déception.

On vient en psychanalyse pour être « réparé », débarrassé de son manque à être et on découvre que l'on est le siège d'une plénitude, une fois dépouillé du fantasme que quelqu'un possède ce qui nous manque. Comme l'écrit Pierre Marie, auquel ces considérations doivent beaucoup : « Ce n'est pas parce que l'hystérique souffre d'un manque ontologique qu'elle appelle le regard de l'Autre, c'est parce qu'elle suppose un Autre réparateur qu'elle en vient à s'imaginer privé d'être [...]. » La joie est la vie qui s'éprouve elle-même sans détours, libérée des fantômes produits par la pensée verbale et la demande*.

Les premiers pas de la sagesse consisteraient à réaliser que tout est là. Il s'agirait de ne plus s'enfermer dans les cercles infernaux d'une quête sans fin (observable, par exemple, dans le « tourisme » thérapeutique, si fréquent de nos jours). La satisfaction de la demande n'engendre aucune plénitude, elle n'entraîne que sa répétition.

Se profile alors une éthique de « célibataire » où, à la façon de Montaigne, « l'on ne fait rien sans gaieté ». Dès

* À rebours du « dogmatisme du manque » propre à la plupart des psychanalystes, ce thème (avec d'autres points à peine esquissés dans ce préambule) sera repris et approfondi.

RÉALISATION : PAO ÉDITIONS DU SEUIL
IMPRESSION : CORLET À CONDÉ-SUR-NOIREAU
DÉPÔT LÉGAL : FÉVRIER 2009. N° 96711 (XXX)
IMPRIMÉ EN FRANCE

Extrait de la publication