

Nature humaine, nature de Bouddha : Un entretien avec John Welwood par Tina Fossella

Auteur : John Welwood, Tina Fossella. Lien vers l'original : <http://www.tricycle.com/interview/human-nature-buddha-nature> (anglais).

Dans les années 1980, John Welwood s'est imposé comme un pionnier dans la mise en lumière de la relation entre la psychothérapie occidentale et la pratique bouddhiste. Ancien directeur du programme de psychologie Est/Ouest à l'Institut californien d'études intégrales de San Francisco, il est actuellement rédacteur en chef adjoint du Journal of Transpersonal Psychology. Welwood a publié de nombreux articles et ouvrages sur les thèmes de la relation, de la psychothérapie, de la conscience et du changement personnel, dont le best-seller *Journey of the Heart*. Son idée de "contournement spirituel" est devenue un concept clé dans la façon dont beaucoup comprennent les pièges de la pratique spirituelle à long terme. La psychothérapeute Tina Fossella s'est entretenue avec Welwood sur l'évolution de ce concept depuis qu'il l'a introduit il y a 30 ans.

Texte

Cet article aborde de nombreux points dont j'ai parlé dans la récente interview "Bouddha à la pompe à essence", mais avec beaucoup plus de profondeur et d'éloquence. C'est une lecture incroyable, qui aborde de nombreux aspects importants qui peuvent être ignorés - en raison de l'"identification" à la vision absolue et des stratégies d'évitement - qui non seulement ne sont pas toujours évidents, mais qui peuvent être profondément dysfonctionnels à la base. À mon humble avis, il s'agit d'une lecture équilibrée et essentielle pour toute personne désireuse de vivre sa vie à partir d'une perspective d'éveil véritablement "expérientielle". Les commentaires sont les bienvenus. Dans la joie

NATURE HUMAINE, NATURE DE BOUDDHA

Sur le contournement spirituel, les relations et le Dharma

Un entretien avec John Welwood par Tina Fossella

TF : Vous avez introduit le terme de "contournement spirituel" il y a maintenant 30 ans. Pour ceux qui ne connaissent pas ce concept, pourriez-vous le définir et l'expliquer ?

JW : Le contournement spirituel est un terme que j'ai inventé pour décrire un processus que j'ai vu se produire dans la communauté bouddhiste à laquelle j'appartenais, et aussi en moi-même. Bien que la plupart d'entre nous essayions sincèrement de travailler sur nous-mêmes, j'ai remarqué une tendance généralisée à utiliser des idées et des pratiques spirituelles pour contourner ou éviter de faire face à des problèmes émotionnels non résolus, à des blessures psychologiques et à des tâches de développement inachevées.

Lorsque nous contournons spirituellement, nous utilisons souvent l'objectif de l'éveil ou de la libération pour rationaliser ce que j'appelle la transcendance prématurée : essayer de s'élever au-dessus du côté brut et désordonné de notre humanité avant de l'avoir pleinement affronté et d'avoir fait la paix avec lui. Ensuite, nous avons tendance à utiliser

la vérité absolue pour dénigrer ou rejeter les besoins humains relatifs, les sentiments, les problèmes psychologiques, les difficultés relationnelles et les déficits de développement. Je considère qu'il s'agit là d'un "risque professionnel" du chemin spirituel, dans la mesure où la spiritualité implique une vision de dépassement de notre situation karmique actuelle.

TE : Quel type de risque cela représente-t-il ?

JW : Il est dangereux d'essayer de dépasser nos problèmes psychologiques et émotionnels en les contournant. Cela crée un clivage débilisant entre le bouddha et l'humain en nous. Cela conduit à une spiritualité conceptuelle et unilatérale, où un pôle de la vie est mis en valeur au détriment de son opposé : La vérité absolue est privilégiée par rapport à la vérité relative, l'impersonnel par rapport au personnel, le vide par rapport à la forme, la transcendance par rapport à l'incarnation et le détachement par rapport au sentiment. On peut, par exemple, essayer de pratiquer le non-attachement en rejetant son besoin d'amour, mais cela ne fait qu'enfouir ce besoin, de sorte qu'il est souvent inconsciemment mis en œuvre de manière cachée et éventuellement nuisible.

TF : Cela pourrait-il expliquer une partie du désordre qui règne dans nos communautés de sangha ?

JW : Certainement. Il est facile d'utiliser la vérité de la vacuité de manière unilatérale : "Les pensées et les sentiments sont vides, un simple jeu d'apparences samsariques, alors n'y prêtez pas attention. Voyez leur nature comme étant la vacuité, et coupez-les simplement sur place." Dans le domaine de la pratique, ces conseils peuvent s'avérer utiles. Mais dans la vie, ces mêmes mots peuvent aussi être utilisés pour supprimer ou nier des sentiments ou des préoccupations qui méritent notre attention. J'ai vu cela se produire à plusieurs reprises.

TF : Qu'est-ce qui vous intéresse le plus dans le contournement spirituel aujourd'hui ?

JW : Je m'intéresse à la façon dont cela se passe dans les relations, où le contournement spirituel fait souvent les pires ravages. Si vous étiez un yogi dans une grotte faisant des années de retraite en solo, vos blessures psychologiques n'apparaîtraient peut-être pas autant parce que vous vous concentreriez entièrement sur votre pratique, dans un environnement qui n'aggraverait pas vos blessures relationnelles. C'est dans les relations que nos problèmes psychologiques non résolus ont tendance à se manifester le plus intensément. En effet, les blessures psychologiques sont toujours relationnelles - elles se forment dans et à travers nos relations avec nos premiers soignants.

La blessure humaine fondamentale, qui prévaut dans le monde moderne, se forme autour du fait de ne pas se sentir aimé ou intrinsèquement aimable tel que l'on est. Un amour ou une syntonie inadéquats sont choquants et traumatisants pour le système nerveux en développement et très sensible de l'enfant. Lorsque nous intériorisons la façon dont nous avons été élevés, notre capacité à nous apprécier nous-mêmes, qui est également la base de l'appréciation des autres, est endommagée. C'est ce que j'appelle une "blessure relationnelle" ou une "blessure du cœur".

TF : Oui, c'est quelque chose que nous connaissons tous.

JW : Il existe tout un ensemble d'études et de recherches en psychologie occidentale qui montrent que les liens étroits et l'attachement affectueux - ce que l'on appelle "l'attachement sécurisant" - ont un impact puissant sur tous les aspects du développement humain. L'attachement sécurisant a un effet considérable sur de nombreux aspects de notre santé, de notre bien-être et de notre capacité à fonctionner efficacement dans le monde : la formation de notre cerveau, le fonctionnement de nos systèmes endocrinien et immunitaire, la gestion de nos émotions, notre vulnérabilité à la dépression, le fonctionnement de notre système nerveux et la gestion du stress, ainsi que nos relations avec les autres.

Contrairement aux cultures indigènes de l'Asie traditionnelle, l'éducation moderne des enfants laisse la plupart des gens souffrir des symptômes de l'attachement insécurisant : haine de soi, désincarnation, manque d'ancrage, insécurité et anxiété chroniques, hyperactivité mentale, manque de confiance élémentaire et profond sentiment de carence intérieure. La plupart d'entre nous souffrent donc d'un degré extrême d'aliénation et de déconnexion, inconnu autrefois, par rapport à la société, à la communauté, à la famille, aux générations précédentes, à la nature, à la religion, à la tradition, à notre corps, à nos sentiments et à notre humanité elle-même.

TF : Et en quoi cela est-il pertinent pour notre pratique du dharma ?

JW : Beaucoup d'entre nous - et je m'inclus ici - se tournent à l'origine vers le dharma, au moins en partie, pour essayer de surmonter la douleur de nos blessures psychologiques et relationnelles. Pourtant, nous sommes souvent dans le déni ou inconscients de la nature ou de l'étendue de ces blessures. Nous savons seulement que quelque chose ne va pas et nous voulons nous libérer de la souffrance.

TF : Nous pouvons nous tourner vers le dharma à partir d'une blessure dont nous ne sommes même pas conscients ?

JW : Oui. Nous nous tournons vers le dharma pour nous sentir mieux, mais sans le vouloir, nous finissons par utiliser la pratique spirituelle comme un substitut pour faire face à nos problèmes psychologiques.

TF : Comment nos blessures psychologiques affectent-elles notre pratique spirituelle ?

JW : Être un bon pratiquant spirituel peut devenir ce que j'appelle une identité compensatoire qui couvre et défend une identité déficiente sous-jacente, où nous nous sentons mal dans notre peau, pas assez bons, ou fondamentalement déficients. Alors, même si nous pratiquons avec diligence, notre pratique spirituelle peut être utilisée au service du déni et de la défense. Et lorsque la pratique spirituelle est utilisée pour contourner les problèmes humains de la vie réelle, elle devient compartimentée dans une zone séparée de notre vie et reste non intégrée à notre fonctionnement général.

TF : Pouvez-vous donner d'autres exemples de la façon dont cela se manifeste chez les praticiens occidentaux ?

JW : Dans ma pratique de la psychothérapie, je travaille souvent avec des étudiants du dharma qui se sont engagés dans une pratique spirituelle pendant des décennies. Je respecte la manière dont leur pratique leur a été bénéfique. Pourtant, malgré la sincérité de leur pratique, celle-ci ne pénètre pas pleinement leur vie. Ils recherchent un travail psychologique parce qu'ils restent blessés et ne sont pas pleinement développés au niveau émotionnel, relationnel et personnel, et qu'ils agissent peut-être de manière néfaste en fonction de leurs blessures.

Il n'est pas rare de parler magnifiquement de la bonté fondamentale ou de la perfection innée de notre vraie nature, mais d'avoir ensuite du mal à s'y fier lorsque ses blessures psychologiques sont déclenchées. Souvent, les étudiants du dharma qui ont développé une certaine bonté et une certaine compassion pour les autres sont durs envers eux-mêmes parce qu'ils n'ont pas atteint leurs idéaux spirituels et, par conséquent, leur pratique spirituelle devient sèche et solennelle. Ou bien le fait d'être utile aux autres devient un devoir ou un moyen de se sentir bien dans sa peau. D'autres peuvent inconsciemment utiliser leur éclat spirituel pour nourrir leur inflation narcissique et dévaloriser les autres ou les traiter de manière manipulatrice.

Les personnes ayant des tendances dépressives, qui ont peut-être grandi dans un manque d'amour dans leur enfance et qui ont donc du mal à se valoriser, peuvent utiliser les enseignements sur le non-soi pour renforcer leur sentiment de dévalorisation. Non seulement ils se sentent mal dans leur peau, mais ils considèrent leur insécurité comme une faute supplémentaire - une forme de fixation du moi, l'antithèse même du dharma - qui alimente encore leur honte ou leur culpabilité. Ils se retrouvent ainsi pris dans une lutte douloureuse avec le moi même qu'ils essaient de déconstruire.

La sangha devient souvent une arène où les gens jouent leurs problèmes familiaux non résolus. Il est facile de se projeter sur les enseignants ou les gourous, de les considérer comme des figures parentales et d'essayer de gagner leur amour ou de se rebeller contre eux. Les rivalités fraternelles et la concurrence avec les autres membres de la sangha pour savoir qui est le favori de l'enseignant sont également fréquentes.

La méditation est aussi fréquemment utilisée pour éviter des sentiments inconfortables et des situations de vie non résolues. Pour ceux qui nient leurs sentiments personnels ou leurs blessures, la pratique de la méditation peut renforcer une tendance à la froideur, au désengagement ou à la distance interpersonnelle. Elles sont désemparées lorsqu'il s'agit d'entrer en contact direct avec leurs sentiments ou de s'exprimer personnellement de manière transparente. Il peut être très menaçant pour ceux d'entre nous qui suivent un chemin spirituel d'être confrontés à leur blessure, à leur dépendance émotionnelle ou à leur besoin primitif d'amour.

J'ai souvent constaté que les tentatives de non-attachement sont utilisées pour isoler les gens de leurs vulnérabilités humaines et émotionnelles. En effet, s'identifier comme pratiquant spirituel devient un moyen d'éviter un engagement personnel profond avec les autres qui pourrait réveiller de vieilles blessures et des désirs d'amour. Il est douloureux de voir quelqu'un maintenir une position de détachement alors qu'au fond il est affamé d'expériences positives de liens et de connexions.

TF : Comment concilier l'idéal de non-attachement avec le besoin d'attachement humain ?

JW : C'est une bonne question. Si le bouddhisme veut s'enraciner pleinement dans la psyché occidentale, il doit, à mon avis, mieux comprendre la dynamique de la psyché occidentale, qui est assez différente de la psyché asiatique. Nous avons besoin d'une perspective plus large qui puisse reconnaître et inclure deux voies différentes du développement humain - que nous pourrions appeler grandir et s'éveiller, guérir et s'éveiller, ou devenir une personne humaine authentique et aller au-delà de la personne tout court. Nous ne sommes pas seulement des humains qui apprennent à devenir des bouddhas, mais aussi des bouddhas qui s'éveillent sous une forme humaine, qui apprennent à devenir pleinement humains. Ces deux voies de développement peuvent s'enrichir mutuellement.

Si le fruit de la pratique du dharma est l'éveil, le fruit de l'épanouissement est la capacité de s'engager dans une relation Je-Tu avec les autres. Cela signifie prendre le risque d'être totalement ouvert et transparent avec les autres, tout en appréciant et en s'intéressant à ce qu'ils vivent et en quoi ils sont différents de soi. Cette capacité d'expression ouverte et d'écoute profonde est très rare dans ce monde. Elle est d'autant plus difficile que l'on est blessé sur le plan relationnel.

En bref, le dharma est trop souvent utilisé comme un moyen de nier notre côté humain. Un enseignant zen occidental, dont le profil a été présenté dans le New York Times, a raconté que l'un de ses professeurs lui avait conseillé de faire ce qui suit : "Ce que vous devez faire, c'est mettre de côté tous les sentiments humains". Lorsqu'il a entamé une psychothérapie des décennies plus tard, il a reconnu que ce conseil n'avait pas été utile et qu'il lui avait fallu des décennies pour s'en rendre compte.

Mais si nous adoptons une perspective qui englobe les deux voies de développement, nous n'utiliserons pas la vérité absolue pour déprécier la vérité relative. Au lieu de la logique "tes sentiments sont vides, alors laisse-les aller", nous pourrions adopter une approche à la fois "l'un et l'autre" : "Les sentiments sont vides, et parfois nous devons leur accorder une attention particulière. À la lumière de la vérité absolue, les besoins personnels sont insubstantiels comme un mirage, et s'y attacher est source de souffrance. Oui, et en même temps, si un besoin relatif se présente, l'écarter peut entraîner d'autres problèmes. En termes de vérité relative, être clair sur sa position et ses besoins est l'un des principes les plus importants d'une communication saine dans les relations.

Le grand paradoxe de l'être humain et du bouddha est que nous sommes à la fois dépendants et non dépendants. Une partie de nous est complètement dépendante des gens pour tout - de la nourriture et des vêtements à l'amour, à la connexion, à l'inspiration et à l'aide pour notre développement. Bien que notre nature de bouddha ne soit pas dépendante - c'est la vérité absolue - notre incarnation humaine l'est - c'est la vérité relative.

Bien sûr, au sens le plus large, l'absolu et le relatif sont complètement imbriqués et ne peuvent être séparés : Plus nous réalisons l'ouverture absolue de ce que nous sommes, plus nous reconnaissons profondément notre interconnexion relative avec tous les êtres.

TF : Nous pouvons donc être à la fois attachés et non attachés ?

JW : Oui. Le non-attachement est un enseignement sur notre nature ultime. Notre nature de bouddha est totalement, intrinsèquement non attachée. L'attachement, au sens

bouddhiste du terme, a la signification négative de s'accrocher. Libre et ouverte, notre nature de bouddha n'a pas besoin de s'attacher.

Cependant, pour devenir un être humain sain, nous avons besoin d'une base d'attachement sûre au sens positif et psychologique du terme, c'est-à-dire de liens émotionnels étroits avec d'autres personnes qui favorisent la connexion, l'incarnation ancrée et le bien-être. Comme l'a écrit le naturaliste John Muir : "Lorsque nous essayons d'isoler une chose, nous nous apercevons qu'elle est liée à tout ce qui existe dans l'univers par un millier de cordes invisibles qui ne peuvent être rompues". De même, la main ne peut fonctionner que si elle est attachée au bras - c'est l'attachement au sens positif du terme. Nous sommes interconnectés, entrelacés et interdépendants avec tout ce qui existe dans l'univers. Au niveau humain, nous ne pouvons pas nous empêcher de nous sentir quelque peu attachés aux personnes dont nous sommes proches.

Il est donc naturel d'éprouver un profond chagrin lorsque nous perdons un proche. Lorsque Chogyam Trungpa Rinpoché a assisté au service commémoratif de son cher ami et collègue Suzuki Roshi, il a poussé un cri perçant et a pleuré ouvertement. Il reconnaissait ainsi les liens étroits qui l'unissaient à Suzuki Roshi, et il était magnifique qu'il puisse laisser transparaître ses sentiments de la sorte.

Puisque nous ne pouvons pas éviter une forme d'attachement aux autres, la question devient : " Sommes-nous engagés dans un attachement sain ou malsain ? " Ce qui est malsain en termes psychologiques, c'est l'attachement insécurisé, car il conduit soit à la peur des contacts personnels étroits, soit à l'obsession de ces contacts. Il est intéressant de noter que les personnes qui grandissent avec un attachement sûr sont plus confiantes, ce qui les rend beaucoup moins susceptibles de s'accrocher aux autres. Nous pourrions peut-être appeler cela "l'attachement sans attachement".

Je crains que ce que de nombreux bouddhistes occidentaux pratiquent dans le domaine relationnel ne soit pas le non-attachement, mais l'évitement de l'attachement. Éviter l'attachement n'est cependant pas se libérer de l'attachement. C'est encore une forme d'attachement - l'attachement à la négation de vos besoins d'attachement humain, par méfiance à l'égard de la fiabilité de l'amour.

TF : L'évitement des besoins d'attachement est donc une autre forme d'attachement.

JW : Oui. Dans le domaine de la psychologie du développement connu sous le nom de " théorie de l'attachement ", l'une des formes d'attachement insécurisant est appelée " attachement évitant ". Le style d'attachement évitant se développe chez les enfants dont les parents sont constamment indisponibles sur le plan émotionnel. Ces enfants apprennent donc à prendre soin d'eux-mêmes et à ne pas avoir besoin des autres. C'est leur stratégie d'adaptation, et c'est une stratégie intelligente et utile. Il est évident que si vos besoins ne sont pas satisfaits, il est trop douloureux de continuer à les ressentir. Il vaut mieux s'en détourner et développer une identité compensatoire détachée.

TF : Il y a donc une tendance à utiliser les idées bouddhistes pour justifier le rejet de la tendance naturelle à vouloir des liens et de l'attachement ?

JW : Oui. Beaucoup d'entre nous qui sont attirés par le bouddhisme sont d'abord des adeptes de l'attachement évitant. Lorsque nous entendons des enseignements sur le non-attachement, c'est comme si nous nous disions : "Oh, cela me semble familier. Je

me sens vraiment chez moi ici". C'est ainsi qu'un enseignement valide du dharma est utilisé pour soutenir nos défenses.

Mais je tiens à préciser que je n'essaie pas de pathologiser qui que ce soit. Il s'agit simplement de comprendre tout cela avec gentillesse et compassion. C'est l'une des façons dont nous essayons de faire face à la blessure du cœur. Ne pas avoir besoin de personne permet de survivre et de se débrouiller dans un désert émotionnel. Mais plus tard, à l'âge adulte, le type d'attachement évitant a du mal à développer des liens profonds avec les autres, ce qui peut conduire à un profond sentiment d'isolement et d'aliénation, qui est un état très douloureux.

TF : Que se passe-t-il dans une sangha si la majorité des personnes ont un style d'attachement évitant ?

JW : Les personnes évitantes ont tendance à ne pas tenir compte des besoins des autres parce que, devinez quoi, elles ne tiennent pas compte de leurs propres besoins.

TF : Que se passe-t-il alors ?

JW : Les gens se sentent justifiés de ne pas respecter les sentiments et les besoins des autres. Il n'est pas surprenant que le mot "besoin" devienne un gros mot dans de nombreuses communautés spirituelles.

TF : Et les gens ne se sentent pas libres de dire ce qu'ils veulent.

JW : C'est vrai. On ne dit pas ce que l'on veut parce que l'on ne veut pas être perçu comme un nécessaire. On essaie de ne pas s'attacher. Mais c'est comme un fruit non mûr qui essaie de se détacher prématurément de la branche et de se jeter par terre au lieu de mûrir progressivement jusqu'au point où il est naturellement prêt à lâcher prise.

La question qui se pose aux pratiquants du dharma est de savoir comment mûrir pour devenir naturellement prêts à se défaire de l'attachement au soi, tout comme un fruit mûr se détache naturellement de la branche et tombe au sol. Nos pratiques dharmiques de sagesse et de compassion contribuent sans aucun doute à cette maturation. Mais si nous utilisons notre pratique pour éviter notre vie sentimentale, cela freinera certainement le processus de maturation, au lieu de le soutenir.

TF : Devenir un être humain à part entière. C'est ce que vous entendez par " devenir mûr " ?

JW : Oui, devenir un être humain authentique en travaillant honnêtement sur les problèmes émotionnels, psychologiques et relationnels qui nous empêchent d'être pleinement présents dans notre humanité. Pour être une personne authentique, il faut être en relation avec soi-même et avec les autres de manière ouverte et transparente.

S'il existe un écart important entre notre pratique et notre côté humain, nous ne sommes pas mûrs. Notre pratique peut mûrir, mais pas notre vie. Et il arrive un moment où cet écart devient très douloureux.

TF : Vous dites donc que le contournement spirituel ne corrompt pas seulement notre pratique du dharma, mais qu'il bloque aussi notre maturation personnelle ?

JW : Oui. L'une des façons de bloquer la maturation est de transformer les enseignements spirituels en prescriptions sur ce qu'il faut faire, comment il faut penser, comment il faut parler, comment il faut se sentir. Notre pratique spirituelle est alors prise en charge par ce que j'appelle "le surmoi spirituel" - la voix qui nous murmure des "il faut" à l'oreille. C'est un obstacle majeur à la maturation, car il nourrit notre sentiment de déficience.

Un professeur indien, Swami Prajnanpad, dont j'admire le travail, a dit que "l'idéalisme est un acte de violence". Essayer de vivre selon un idéal au lieu d'être authentiquement là où l'on est peut devenir une forme de violence intérieure si cela nous divise en deux et dresse un côté contre l'autre. Lorsque nous utilisons la pratique spirituelle pour "être bons" et pour conjurer un sentiment sous-jacent de déficience ou d'indignité, cela se transforme en une sorte de croisade.

TF : Le fait d'ignorer ce que l'on ressent peut donc avoir des conséquences dangereuses.

JW : Oui. Et si l'éthique d'une organisation spirituelle conduit à rejeter vos sentiments ou vos besoins relationnels, cela peut entraîner de gros problèmes de communication, c'est le moins que l'on puisse dire. Ce n'est pas non plus une bonne configuration pour un mariage si l'un des partenaires, ou les deux, ne tient pas compte des besoins émotionnels. Il n'est donc pas surprenant que les organisations et les mariages bouddhistes s'avèrent souvent aussi dysfonctionnels sur le plan interpersonnel que les organisations et les mariages non bouddhistes. Marshall Rosenberg enseigne que l'expression et l'écoute honnêtes et ouvertes des sentiments et des besoins constituent la base d'une résolution non violente des conflits interpersonnels, et je suis d'accord avec lui.

De mon point de vue de psychologue existentiel, les sentiments sont une forme d'intelligence. C'est la façon directe, holistique et intuitive qu'a le corps de connaître et de répondre. Il est hautement synchrone et intelligent. Il prend en compte de nombreux facteurs à la fois, contrairement à notre esprit conceptuel, qui ne peut traiter qu'une seule chose à la fois. Contrairement à l'émotivité, qui est une réactivité dirigée vers l'extérieur, le sentiment permet souvent d'entrer en contact avec des vérités intérieures profondes. Malheureusement, le bouddhisme traditionnel ne fait pas de distinction claire entre le sentiment et l'émotion, de sorte qu'ils ont tendance à être mis dans le même sac, comme s'il s'agissait de quelque chose de samsarique à surmonter.

TF : Il y a un manque d'emphase sur le fait de prendre les sentiments au sérieux à un certain niveau, comme ne pas explorer ce qui se passe à l'intérieur de nous lorsque nous sommes déclenchés par nos partenaires, par exemple.

JW : Oui. La vérité est que la plupart d'entre nous ne sont pas autant déclenchés dans leur vie que dans leurs relations intimes. Par conséquent, si nous utilisons le contournement spirituel pour éviter d'affronter nos blessures relationnelles, nous passons à côté d'un formidable domaine de pratique. La pratique relationnelle nous aide

à développer la compassion "dans les tranchées", là où nos blessures sont le plus activées.

Au-delà de la compassion, nous devons également développer la syntonie : la capacité de voir et de ressentir ce que vit une autre personne - ce que nous pourrions appeler "l'empathie précise". La syntonie est essentielle pour la connexion Je-Tu, mais elle n'est possible que si nous pouvons d'abord être en accord avec nous-mêmes et suivre ce que nous vivons.

TF : Quels types d'outils ou de méthodes avez-vous trouvés efficaces pour travailler avec des sentiments difficiles et des problèmes relationnels ?

JW : J'ai développé un processus que j'appelle "présence inconditionnelle", qui implique de contacter, d'autoriser, de s'ouvrir et même de s'abandonner à tout ce que nous vivons. Ce processus est issu de ma pratique du Vajrayana et du Dzogchen, ainsi que de ma formation en psychologie. Il présuppose que tout ce que nous expérimentons, même les pires choses du samsarisme, possède sa propre intelligence. Si nous rencontrons notre expérience pleinement et directement, nous pouvons commencer à découvrir cette intelligence et à la distinguer des façons déformées dont elle se manifeste.

Par exemple, si nous approfondissons l'expérience de l'inflation de l'ego, nous pouvons découvrir une impulsion plus authentique au cœur de cette expérience, à savoir qu'il s'agit d'une manière blessée d'essayer de proclamer notre bonté, de nous rappeler et d'affirmer que nous sommes fondamentalement bons. De même, au cœur de tous les sentiments et de toutes les expériences humaines les plus sombres, il y a une graine d'intelligence qui, lorsqu'elle est révélée, peut pointer dans la direction de la liberté.

TF : Pouvez-vous nous en dire plus sur votre méthode psychologique ?

JW : J'aide les gens à s'enquérir profondément de leur expérience ressentie et à la laisser se révéler et se déployer progressivement, étape par étape. C'est ce que j'appelle le "repérage et le déballage" : Vous suivez le processus de l'expérience présente, vous le suivez de près et vous voyez où il vous mène. Et vous déballez les croyances, les identités et les sentiments qui sont subconscients ou implicites dans ce que vous vivez. Lorsque nous prenons conscience de notre expérience de cette manière, c'est comme si nous démêlions une pelote de laine emmêlée : différents nœuds sont progressivement révélés et démêlés l'un après l'autre.

Nous constatons alors que nous sommes capables d'être présents là où nous étions absents ou déconnectés de notre expérience. En tendant la main aux parties de nous-mêmes qui ont besoin d'aide, nous développons une sorte d'accord intérieur intime et solide avec nous-mêmes, ce qui peut nous aider à entrer plus facilement en relation avec les autres lorsqu'ils sont eux aussi bloqués.

J'ai constaté que lorsque les gens s'engagent à la fois dans une pratique psychologique et méditative, les deux se complètent de manière mutuellement bénéfique et synergique. Ensemble, elles permettent un voyage qui comprend à la fois la guérison et l'éveil. Parfois, une méthode de travail est plus appropriée pour faire face à une situation donnée dans notre vie, parfois l'autre l'est.

Je suis encouragé dans cette approche par les paroles du 17^e Gyalwang Karmapa, qui a insisté sur le fait que nous devons nous inspirer de tout enseignement ou méthode qui

peut aider les êtres sensibles, qu'il soit séculier ou religieux, bouddhiste ou non bouddhiste. Il va même jusqu'à suggérer que si vous ne vous engagez pas dans des méthodes appropriées simplement parce qu'elles ne sont pas conformes à la philosophie bouddhiste, vous manquez en fait à votre devoir de bodhisattva.

TF : Il s'agit donc de compassion.

JW : Oui. Le mot "com-compassion" signifie littéralement "se sentir avec". On ne peut pas avoir de compassion si l'on n'est pas d'abord prêt à ressentir ce que l'on ressent. Cela ouvre la voie à une certaine crudité et tendresse - ce que Trungpa Rinpoche a appelé le "point faible", qui est la graine de la bodhicitta.

TF : C'est vulnérable.

JW : Oui. C'est le signe que l'on se rapproche de la bodhicitta. Cette crudité est aussi une source d'humilité. Même si nous pratiquons la spiritualité depuis des dizaines d'années, nous continuons à ressentir ces sentiments importants, bruts et désordonnés - peut-être un profond réservoir de chagrin ou d'impuissance. Mais si nous pouvons reconnaître ces sentiments et nous y ouvrir ouvertement, nous progressons vers une plus grande ouverture, d'une manière qui est ancrée dans notre humanité. C'est en apprenant à faire de la place à toute la gamme des expériences que nous vivons que nous devenons une personne authentique.

TF : Comment savez-vous que vous vous laissez aller ou que vous vous complaisez dans vos sentiments ?

JW : Cette question revient toujours. Se complaire dans les sentiments, c'est être coincé dans une fixation alimentée par des histoires que l'on ressasse dans son esprit. La présence inconditionnelle, en revanche, consiste à s'ouvrir ouvertement à un sentiment au lieu de s'enfermer dans des histoires à propos de ce sentiment.

TF : Ne pas créer d'histoire autour d'un sentiment.

JW : Par exemple, s'il s'agit d'un sentiment de tristesse, se complaire dans une histoire du type "pauvre de moi", plutôt que de s'attacher directement à la tristesse elle-même, ce qui pourrait lui permettre de se détendre.

Se plonger dans ses sentiments peut donc sembler une indulgence, mais je dirais que la volonté d'affronter son expérience à nu est une forme d'intrépidité. Trungpa Rinpoché a enseigné que l'absence de peur est la volonté de rencontrer et de ressentir sa peur. Nous pourrions élargir cette idée et dire que l'absence de peur est la volonté de rencontrer, d'affronter, d'inclure, de faire de la place, d'accueillir, de permettre, de s'ouvrir, de s'abandonner à tout ce que nous vivons. Il est en fait assez courageux de reconnaître, de ressentir et de s'ouvrir à son besoin d'attachement et de connexion sains, par exemple, surtout si l'on est blessé sur le plan relationnel. L'indulgence, en revanche, consiste à se fixer sur ce besoin et à se laisser diriger par lui.

TF : Cela apporte une certaine liberté.

JW : Oui, la liberté relative de " je suis prêt à ressentir ce que je ressens. Je suis prêt à vivre ce que je vis." C'est ce que j'appelle parfois la " présence appliquée ", c'est-à-dire l'application de la présence que nous avons découverte par la méditation à notre expérience ressentie.

TF : Dans notre pratique post-méditative.

JW : C'est exact. Cela permet d'intégrer la réalisation du vide - en tant qu'ouverture totale - dans notre vie. En contournant la spiritualité, le vide ne s'intègre pas à notre vie sentimentale. Il peut se transformer en une sécheresse personnelle où nous ne pouvons pas vraiment nous sentir nous-mêmes.

TF : Qu'est-ce qui pourrait aider nos communautés de sangha à se développer de manière plus honnête sur le plan émotionnel ?

JW : Nous devons travailler sur les relations. Sinon, nos blessures relationnelles vont toutes être jouées dans la sangha de manière inconsciente. Nous devons reconnaître que tout ce à quoi nous réagissons chez les autres est le miroir de quelque chose que nous n'affrontons pas ou que nous ne reconnaissons pas en nous-mêmes. Ces projections et réactions inconscientes sont toujours jouées à l'extérieur dans les groupes.

Par exemple, si je ne suis pas capable d'assumer mes propres besoins, j'aurai tendance à rejeter les besoins des autres et à les considérer comme une menace parce que leur besoin me rappelle inconsciemment mes propres besoins refusés. Et je jugerai les autres et utiliserai une sorte de "logique du dharma" pour leur donner tort ou me rendre supérieur.

TF : Les gens doivent donc faire leur travail personnel ?

JW : En conjonction avec leur pratique spirituelle. Malheureusement, il n'est pas facile de trouver des psychothérapeutes qui travaillent sur l'expérience présente de manière corporelle plutôt que conceptuelle. Peut-être devrions-nous développer des moyens simples dans les communautés occidentales du dharma pour aider les gens à travailler avec leur matériel personnel.

TF : Comment pouvons-nous devenir plus conscients dans nos sanghas ?

JW : Nous pourrions commencer par reconnaître le fait que les communautés spirituelles sont soumises à la même dynamique de groupe que tout autre groupe. La dure vérité est que la pratique spirituelle ne guérit souvent pas les blessures profondes dans le domaine de l'amour, ni ne se traduit par une communication habile ou un accord interpersonnel. Je considère que la relation est à la pointe de l'évolution humaine à ce moment de l'histoire. Bien que l'humanité ait découvert l'illumination il y a des milliers d'années, nous n'avons pas encore transposé cette illumination dans le domaine des relations interpersonnelles. La dynamique de groupe est particulièrement difficile parce qu'elle déclenche inévitablement les blessures relationnelles et la réactivité des gens.

Reconnaître honnêtement cela pourrait nous aider à travailler plus habilement avec les difficultés de communication dans la sangha.

TF : Comment pouvons-nous travailler avec cela ?

JW : Prendre conscience que nous projetons inévitablement notre matériel inconscient sur les autres membres du groupe serait un bon début. Nous devons également apprendre à nous parler personnellement et honnêtement, à partir de notre expérience présente, au lieu de répéter des enseignements sur ce que nous pensons devoir expérimenter. Il faut également mettre en place ce que Thich Nhat Hanh appelle une "écoute profonde", basée sur l'apprentissage de l'écoute de notre propre expérience. L'écoute est une activité sacrée - une forme d'abandon, de réception, d'ouverture. Nous devons reconnaître que cela fait partie de notre travail spirituel.

TF : Thich Nhat Hahn a dit qu'aimer, c'est écouter.

JW : Oui. Nous devons également développer une grande tolérance et une appréciation pour les différents styles personnels d'incarnation du dharma. Sinon, si nous nous contentons d'un dharma unique, nous sommes condamnés à une compétition et à une surenchère sans fin.

Si nous vénérons tous le dharma, nous avons tous des façons différentes de l'incarner et de l'exprimer. Comme l'a dit Swami Prajnanpad, "Tout est différent, rien n'est séparé". Alors vivez la différence, c'est une belle chose. Honorer les différences individuelles contribuerait grandement à réduire les luttes intestines au sein de la sangha.

TF : Une dernière question sur l'attachement dans les relations : Êtes-vous en train de dire que pour être vraiment non attaché, il faut d'abord être attaché ?

JW : En termes d'évolution humaine, le non-attachement est un enseignement avancé. Je suggère que nous devons être capables de former des attachements humains satisfaisants avant qu'un véritable non-attachement ne soit possible. Sinon, une personne souffrant d'un attachement insécurisant risque de confondre le non-attachement avec un comportement d'attachement évitant. Pour les personnes évitantes, l'attachement est en fait menaçant et effrayant. La guérison des personnes évitantes passe donc par la volonté et la capacité de ressentir leur besoin de lien humain, au lieu de le contourner spirituellement. Une fois que cela se produit, le non-attachement commence à prendre tout son sens.

Feu le maître Dzogchen Chagdud Tulku a fait une déclaration puissante sur la relation entre l'attachement et le non-attachement. Il a dit : "Les gens me demandent souvent si les lamas ont des attachements. Je ne sais pas comment d'autres lamas pourraient répondre à cette question, mais je dois dire que oui. Je reconnais que mes étudiants, ma famille, mon pays n'ont pas de réalité inhérente... (Il dit ici la vérité absolue). Pourtant, je leur reste profondément attaché. [Je reconnais que mon attachement n'a pas de réalité inhérente. Je reconnais que mon attachement n'a pas de réalité inhérente [vérité absolue]. Pourtant, je ne peux pas en nier l'expérience" [vérité relative].

Et il termine en disant : "Pourtant, connaissant la nature vide de l'attachement, je sais que ma motivation à bénéficier aux êtres sensibles doit la supplanter."

Je trouve qu'il s'agit là d'une belle articulation de l'attachement sans attachement et de l'approche des deux à la fois. Elle réunit la vérité absolue et la vérité relative tout en les situant dans le contexte le plus large possible. Tout est inclus.

C'est ce qui manque souvent dans les communautés du dharma : reconnaître et embrasser notre humanité en même temps que notre aspiration à nous dépasser. Réunir ces deux éléments peut s'avérer extrêmement puissant.