

## Devenir pleinement humain

La tâche fondamentale des professionnels de santé en général et des psychothérapeutes en particulier, c'est de devenir des êtres humains au plein sens du terme et d'insuffler cet art d'être pleinement humain à d'autres gens qui sont insatisfaits de leurs vies. Par « être humain véritable », nous entendons une personne qui non seulement mange, dort, marche, mais qui de plus fait l'expérience d'un état d'éveil fondamental. Définir la santé en termes d'éveil peut sembler très exigeant, mais l'éveil est en fait très proche de nous. On peut en faire l'expérience. En réalité, on est tout le temps en contact avec lui.

On est tout le temps en contact avec la santé fondamentale. Bien que la définition courante dans le dictionnaire du mot *santé* soit en gros « absence de maladie », il faut considérer la santé comme quelque chose de plus que cela. Selon la tradition bouddhiste, la nature de bouddha est inhérente à tous, c'est-à-dire que tous les gens sont fondamentalement et intrinsèquement bons. De ce point de vue, la santé est quelque chose d'intrinsèque. Cela veut dire que la santé est première et que la maladie est secondaire. La santé *est*. Être en bonne santé consiste donc à être fondamentalement sain et équilibré, le corps et l'esprit étant synchronisés dans un état d'être qui est indestructible et bon. Cette attitude n'est pas recommandée exclusivement aux patients, mais aussi aux soignants et aux médecins. Elle peut être adoptée de part et d'autre, parce que la bonté fondamentale intrinsèque est toujours présente dans toute interaction entre un être humain et un autre.

On peut aborder la psychologie de plusieurs manières, et certaines posent problème. Du point de vue bouddhiste, toute tentative de définir, catégoriser et classer l'esprit et ses composants de façon trop systématique crée un problème. On pourrait qualifier une telle méthode de matérialisme psychologique. Ce qui cloche dans cette approche, c'est qu'elle ne laisse pas assez de place à la spontanéité et à l'ouverture. Elle néglige la santé fondamentale.

La manière de s'y prendre avec les autres que je voudrais défendre ici, c'est celle où les autres sont traités avec spontanéité et humanité, de sorte qu'on peut s'ouvrir à eux et non pas compartimenter la façon de les comprendre. Cela signifie qu'on travaille avant tout sur sa capacité naturelle à être chaleureux. Pour commencer, on peut être chaleureux envers soi-même, et cette chaleur s'étend ensuite aux autres. C'est sur cette base qu'on entre en relation avec les gens perturbés, qu'on a des rapports les uns avec les autres, avec soi-même, tout cela dans le même cadre. Cette approche ne repose pas tellement sur un point de vue théorique ou conceptuel, elle repose plutôt sur la manière dont on fait personnellement l'expérience de sa propre existence. On peut ressentir sa vie pleinement et à fond, de sorte qu'on apprécie le fait d'être des êtres humains authentiques et vraiment éveillés.

Lorsqu'on s'y prend de cette manière avec les autres, c'est très puissant. Quand quelqu'un ne se sent pas catalogué et ressent qu'une communication authentique s'établit, cette personne commence à lâcher prise. Elle commence à vous explorer, et réciproquement. Une sorte d'amitié implicite commence à s'installer.

Bien que je m'exprime en tant qu'enseignant bouddhiste, je ne crois pas qu'il faille diviser la thérapie en catégories. Il n'est pas utile de dire que l'on fait une thérapie dans le style bouddhiste ou que l'on fait une thérapie dans le style occidental. Il n'y a pas vraiment de différence, en fait. Si on travaille dans le style bouddhiste, c'est juste une question de bon sens. Si on travaille dans le style occidental, il s'agit encore de bon sens. Travailler avec les autres nécessite d'être authentique et consiste à projeter cette authenticité vers les autres. Le travail qu'on fait ne nécessite pas

spécialement un titre ou un nom. Il s'agit simplement d'être correct au sens ultime. Prenez l'exemple du Bouddha lui-même : il n'était pas bouddhiste ! Si on a confiance en soi et qu'on développe une certaine manière de vaincre l'ego, on peut alors rayonner la véritable compassion envers les autres. Le point important lorsqu'on travaille avec les autres, c'est donc d'apprécier et de manifester la simplicité, plutôt que d'essayer de créer des théories ou des catégories comportementales nouvelles. Plus on apprécie la simplicité, plus notre compréhension s'approfondit. La simplicité commence à avoir beaucoup plus de sens pour nous que la spéculation.

La tradition bouddhiste enseigne la vérité de l'impermanence ou la nature transitoire des choses. Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore, on travaille donc sur ce qui est là, la situation présente. Cela aide effectivement à ne pas catégoriser ni théoriser. Une situation fraîche et vivante se produit constamment, sur-le-champ. Cette approche non-catégorique est rendue possible par le fait d'être pleinement là, plutôt que de s'efforcer de refaire le lien avec des événements passés. Il n'est pas nécessaire de contempler le passé pour voir de quoi les gens sont faits. Les êtres humains témoignent pour eux-mêmes, sur-le-champ.

Cependant, les gens sont parfois obsédés par leur passé, et on peut être obligé d'en parler quelque peu avec eux pour établir la communication ; mais il faudrait toujours le faire en restant orienté vers le présent. Il ne s'agit pas simplement de répéter des histoires pour se relier au passé, mais plutôt de percevoir les multiples niveaux de la situation présente : la base qui peut se situer dans le passé, la manifestation effective qui se produit maintenant, et la direction que prend le présent. Le présent a donc trois facettes. Dès qu'on commence à aborder l'expérience d'une personne de cette manière, cette expérience prend vie. En même temps, il n'est pas indispensable de s'efforcer de parvenir à une conclusion à propos du futur. La conclusion est déjà manifeste dans le présent. Il peut bien y avoir des antécédents, mais cet historique est déjà mourant. La vraie communication se produit sur-le-champ. Le temps qu'on s'assoie et qu'on ait dit bonjour au patient, toute l'histoire de la personne est présente.

Voyez-vous, il ne s'agit pas de se faire une idée des gens en fonction de leur passé. On s'efforce plutôt de connaître leurs antécédents pour mieux comprendre qui ils sont *maintenant*, c'est ce qui compte le plus. C'est ce que je fais toujours dans les entretiens avec mes étudiants. Je leur demande quel âge ils ont, s'ils ont déjà voyagé en dehors des Etats-Unis d'Amérique, s'ils ont été en Europe ou en Asie, ce qu'ils ont fait, comment sont leurs parents et ainsi de suite. Mais tout cela est en rapport avec ce qu'est la personne maintenant, plutôt qu'avec ce qu'elle a été. C'est très direct. Il se peut que les gens avec lesquels nous travaillons reviennent sans cesse sur leur passé, mais en tant que soignants, nous devons savoir où ils en sont *maintenant*, dans quel état d'esprit ils sont en ce moment. C'est très important. Sinon, nous risquons de perdre de vue ce qu'est la personne aujourd'hui et de la prendre pour quelqu'un d'autre, comme s'il s'agissait d'une personnalité différente.

Les patients devraient percevoir une sensation de santé et d'équilibre qui émane de vous. Si c'est le cas, ils se sentiront attirés vers vous. La maladie mentale repose en général sur l'agression, sur le rejet de soi-même ou de son monde. Les gens ont l'impression que leur communication avec le monde a été coupée, que le monde les a rejetés. Ils se sont isolés, ou bien ils ont l'impression que le monde les exclut. Si une certaine compassion émane de votre présence lorsque vous entrez dans une pièce et que vous prenez place avec les gens, si vous manifestez de la douceur et le désir de les inclure, c'est la première étape vers la guérison. La guérison surviendra grâce à une manière d'être raisonnable, douce et pleinement humaine. Cela à un profond impact.

La première étape, c'est donc de nous projeter en tant qu'êtres humains authentiques. A partir de là, on peut aider les autres en créant une atmosphère appropriée autour d'eux. J'entends cela au sens littéral, extrêmement littéral. Que la personne soit chez elle ou dans une institution, l'atmosphère qui l'entoure doit refléter la dignité humaine, et doit être physiquement ordonnée. Le lit doit être fait et la nourriture doit être bonne. La personne peut ainsi reprendre courage et se détendre dans son environnement.

Certains considèrent les petits détails de l'environnement matériel comme banals et sans importance. Cependant, très souvent les troubles que ressentent les gens proviennent de l'atmosphère qui les entoure. Parfois leurs propres parents ont installé le chaos : piles d'assiettes dans la cuisine, linge sale dans les coins et nourriture mal préparée. On peut trouver que ces petits riens sont très accessoires, mais en réalité ils conditionnent énormément l'ambiance. Lorsqu'on s'occupe des gens, on peut leur offrir une situation qui contraste avec ce chaos. On peut manifester le sens de la beauté, plutôt que de reléguer le malade mental dans un coin. L'art d'apprécier l'environnement constitue une part importante de la pratique bouddhiste tibétaine et Zen. Les deux traditions considèrent que l'ambiance qui nous entoure reflète notre individualité et qu'elle doit donc rester impeccable.

L'approche conventionnelle, c'est de s'efforcer en premier lieu de remettre d'aplomb la psyché des gens, puis de leur donner le bain, pour finalement les aider à s'habiller. Je pense néanmoins qu'il faut travailler sur l'ensemble de la situation simultanément. L'environnement est très important, et pourtant on n'y prête souvent pas attention. Si le patient reçoit un bon repas, qu'il est reconnu et reçu comme un invité de marque – ce qu'il mérite – on peut alors commencer à travailler.

Il s'agit de créer une vie idéale et presque artificielle pour des gens très malades, au moins au début, jusqu'à ce qu'ils soient capables de se reconstruire. On peut effectivement leur donner le bain et nettoyer leur chambre, faire leur lit et leur préparer de bons repas. On peut rendre leurs vies élégantes. Le fondement de leur névrose, c'est que leur expérience de la vie et du monde a été terriblement moche, pleine de rancune et de saleté. Plus ils s'enfoncent dans le ressentiment et la laideur, plus la société renforce cette attitude. Par conséquent, ils n'ont jamais l'occasion de connaître une ambiance d'hospitalité et de compassion. On les considère comme gênants et indésirables. Cette attitude n'apporte rien. Les gens ne sont aucunement des calamités, en réalité. Ils se contentent d'être eux-mêmes, en fonction de ce qu'ils ont vécu et vivent aujourd'hui.

La thérapie doit reposer sur une appréciation mutuelle. S'ils ont l'impression que le thérapeute leur impose sa propre vision, il est probable qu'ils n'apprécieront pas l'environnement créé pour eux. Même si on leur offre un superbe plateau-repas, ils pourraient se fâcher s'ils savent que notre attitude n'est pas authentique, s'ils sentent que notre générosité est hypocrite. Si on les aborde de manière totalement univoque, si on les traite comme des princes ou des princesses dans le plein sens du terme, alors ils pourraient être disposés à répondre. Ils pourraient réellement retrouver le moral et commencer à s'ouvrir. Ils pourraient commencer à apprécier leur corps, leur force et leur existence en général. Il ne s'agit pas vraiment de trouver des techniques qui vont guérir les gens pour qu'on puisse s'en débarrasser ; il s'agit plutôt de trouver comment les inclure effectivement dans une société humaine saine. Il est important que le thérapeute crée une ambiance dans laquelle les gens se sentent bien accueillis. Cette attitude doit imprégner la totalité de l'environnement. C'est ça l'essentiel.

La capacité de travailler avec la névrose d'un autre, ou même avec sa folie, dépend en fin de compte du degré d'intrépidité dont on est capable ou du degré d'inhibition qu'on ressent dans la relation avec cette personne. Cela dépend de l'intensité de la gêne que l'on ressent face à

quelqu'un, ou de la capacité que l'on a de s'ouvrir. Dans le cas d'une mère avec son enfant, il n'y a pas de problème parce que la mère sait que son enfant va grandir et devenir quelqu'un de raisonnable plus tard. C'est pourquoi elle ne voit pas d'inconvénient à changer les couches et à faire toutes sortes de choses pour son enfant. Mais lorsqu'on a affaire à des gens qui sont déjà adultes, il faut dépasser une sorte de gêne élémentaire. Cette gêne doit se transformer en compassion.

Les malades mentaux en particulier sont très intuitifs. D'une certaine manière, ils sont brillants et captent les messages très facilement, même un simple mouvement de nos pensées, et cela a un impact important sur eux. En général ils le ruminent, ou l'avalent, ou le rejettent. Ils vont en faire beaucoup de choses. C'est donc notre manière d'être et notre degré d'ouverture qui comptent dans ces situations. On peut au moins essayer d'être ouvert à ce moment-là, ce qui représente un engagement énorme envers notre formation et notre éducation. Il est alors possible de cultiver le courage.

Il est indispensable de travailler patiemment avec les autres, tout le temps. C'est ce que je fais avec mes étudiants : je ne baisse jamais les bras avec eux. Quels que soient les problèmes qu'ils rencontrent, ma réponse est toujours la même : continuez d'avancer. Si on fait preuve de patience avec les gens, ils changent peu à peu. Si on rayonne de santé, on a réellement un effet sur eux. Ils commenceront à le remarquer, même s'ils ne veulent évidemment pas que cela se sache. Ils disent simplement que rien n'a changé et qu'ils ont toujours les mêmes problèmes. Mais il ne faut pas abandonner. Quelque chose se passe, si on prend son temps. Ça marche !

Faites simplement ce qu'il faut pour qu'ils continuent d'avancer. Ils continueront probablement à aller vers vous. De toute façon vous êtes leur meilleur ami, dans la mesure où vous ne réagissez pas de façon trop névrotique. Vous êtes pour eux comme le souvenir d'un bon repas dans un grand restaurant. Vous restez le même, et ils continuent à venir vous voir. Vous finissez par devenir de très bons amis. N'allez donc pas plus vite que la musique. Cela prend du temps. C'est un processus extrêmement long. Mais si on y réfléchit, c'est très puissant. Il faut vaincre sa propre impatience et apprendre à aimer les gens. C'est comme cela qu'on cultive la santé fondamentale chez les autres.

Il est très important de s'engager entièrement envers ses patients et de ne pas se contenter d'essayer de s'en débarrasser lorsqu'ils sont guéris. Il ne faut pas considérer ce que vous faites comme une activité médicale ordinaire. En tant que psychothérapeutes, vous devez accorder davantage d'attention à vos patients et partager leurs vies. Ce genre d'amitié est un engagement à long terme. C'est presque comparable à la relation de maître à élève dans la voie bouddhiste. Vous devriez en être fiers.

*Becoming a Full Human Being*  
Extrait de : *The Collected Works of Chögyam Trungpa*  
Volume 2, Selected Writings, pp. 532 – 537

From *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Volume 2, by Chögyam Trungpa, edited by Carolyn Rose Gimian,  
©2003 by Diana J. Mukpo. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston, MA.  
[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).

© Les Traductions Manjushri, France, août 2006.