

# John Welwood<sup>1</sup>

## Vers une psychologie de l'Éveil

**Bernadette Lamboy**

Docteur en psychologie

Coordinateur certifié de l'Institut de Focusing de New York

Directrice de l'institut de focusing d'Europe Francophone

[www.ifef.org](http://www.ifef.org)

*Ce texte rend compte de l'intervention de John Welwood  
jeudi 05-05-05 à Karma Ling (Institut Bouddhiste – Savoie)*

*Les exercices qui suivent ont eu lieu le même jour suite à son intervention*

L'intervention de John Welwood se déroule devant environ 150 personnes, pour la plupart bouddhistes.

Tout ce qui est sous ce graphisme a été rajouté.

### Psychologique et spirituel.

Si la pratique du Dharma (pratique bouddhiste) cherche à nous aider à transcender nos aliénations et conditionnements au niveau humain, l'enracinement humain est absolument nécessaire : il s'agit d'une plate-forme vers l'éveil.

L'humain pourrait se caractériser par le fait d'être en relation, car si on regarde bien, nos problèmes « psy » sont en rapport avec les relations.

Il convient donc d'abord de devenir humain, de soigner nos blessures et ensuite de devenir « plus humain » en rejoignant notre nature profonde (de Bouddha) [il ne s'agit pas forcément d'une succession temporelle, mais d'une nécessité à laquelle nous ne pouvons couper].

Dans la relation à l'autre, je me découvre moi-même. Comme dans la relation « Je-Tu », selon Buber, plus je suis ouvert à ma propre expérience plus je suis ouvert à ta propre expérience et inversement. Un grand pas pour l'humanité sera fait lorsque nous serons « éveillés » dans nos relations. Il faut apprendre à voir nos relations comme un chemin vers l'éveil. [voir à ce propos les exercices en fin]

On ne peut opposer la démarche « psy » à la démarche spirituelle. L'éveil ne peut être une case à part, tandis que, dans notre humanité, nous continuons à être en conflit et aliéné.

En apprenant à fonctionner pleinement sur le plan humain, j'ouvre la voie à l'éveil, de même en m'éveillant, je participe à mon propre processus d'individuation et je manifeste cet éveil de manière personnalisée. Ainsi, je ramène ce que je vis dans l'éveil au sein de mon incarnation. Notre humanité exprime alors pleinement notre contact avec notre transcendance.

S'il y a coupure entre les deux, nous sommes à un niveau (où nous sommes en réalité) et nous nous projetons à un autre niveau (où nous voudrions ou devrions être). Cette distance avec notre expérience (notre réalité) donne lieu à divers comportements qui faussent nos rapports avec nous-mêmes et les autres. Voici quelques scénarii :

- Le contournement spirituel : il consiste à utiliser le chemin spirituel comme un prétexte pour éviter de travailler avec nos blessures et

problèmes. Le dharma devient alors un véhicule pour le déni, l'évitement.

- Le superego spirituel : nous avons alors un grand idéal de ce que nous devrions être (compassionnel, ouvert, en paix...) auquel nous pouvons nous identifier. On se sert alors de la vérité absolue comme d'un moyen pour regarder de haut la réalité relative (« je suis au-delà de ces choses ! ») Cela, au final, peut aboutir à alimenter notre haine de nous-mêmes et des autres en prenant de haut tout ce qui est émotions qui sont toujours vues comme quelque chose de négatif - or les neurosciences nous montrent qu'entrer en relation avec autrui passe par le fait de ressentir des émotions ce qui ne veut pas dire être emprisonné par elles.
- Ce superego peut aussi nous amener à nous désengager dans la vie.
- Le dénigrement de soi-même peut se greffer sur le fait que l'on ne doit pas se chérir, s'accorder de la valeur. Ne pas penser à soi car tout ce qu'on vit n'a pas d'importance.
- Vouloir aider les autres peut aussi nous donner le sentiment d'exister : je me « vitamine » grâce à cette façon de vouloir aider et j'ai du mal à recevoir.

En tant qu'être humain nous avons besoin de nous relier à tous les aspects et pas seulement à la transcendance. La pratique demande d'être aussi ouvert à notre propre expérience.

### Le travail psychologique

Au niveau humain nous sommes souvent très abîmés dans nos capacités relationnelles – et cela à tous les niveaux, dans les rapports aux autres, à la famille, à la société, à l'environnement, à la nature.

Puisque nos blessures sont de nature relationnelle nous ne pouvons en venir à bout de manière individuelle. On peut vivre des expériences très belles, mais le retour au quotidien est d'autant plus difficile. Il s'agit donc de voir les choses qui ne fonctionnent pas sans chercher à les transcender.

Le travail psychologique revient à être ouvert à sa propre expérience : si je sens de la haine, je l'accueille (sans me dire que je ne dois pas ressentir de haine parce que (idéalement) « je suis aimant »), sinon cette haine va se coaguler à l'intérieur de soi, dans le corps. [Cette ouverture à l'expérience se rapproche des attitudes rogériennes envers soi-même]. Il n'y a pas de problème, continue John, à ressentir quoique ce soit, si nous savons le prendre avec quelque chose semblable à l'amour. Le phénomène qui se produit doit être tenu en nous à l'intérieur d'une atmosphère qui accueille avec chaleur et gentillesse (regard positif inconditionnel).

Il s'agit donc de cultiver deux dimensions :

1. Celle de l'espace qui accueille, la présence, l'ouverture
2. Celle du contact, de la proximité

Par le contact, nous acceptons le phénomène qui se produit quel qu'il soit : quoi que ce soit qui s'élève en moi, je le laisse s'établir et je le reconnais. Par l'espace qu'on lui donne, nous le laissons être tel qu'il est : je lui donne l'ouverture nécessaire pour qu'il se développe. Alors quelque chose en moi se détend. Il s'agit donc de « toucher » et de « laisser ».

Laisser votre être avoir l'expérience telle qu'elle est. On n'essaie pas de traverser l'expérience, de la contourner, on la laisse s'élever. Ainsi nos blessures se déploient et sont exposées à notre compréhension.

### L'expérience de co-émergence

Il s'agit de lier ensemble des parties qui nous semblent opposées, comme par exemple la forme et la vacuité, la dualité et la non-dualité. L'ignorance consiste à ne voir qu'un côté de la réalité.

La co-émergence consiste à tenir les deux pour inséparables et à les faire vivre simultanément. Par exemple, voir nos émotions, ainsi que tous les éléments qui se durcissent en nous et simultanément percevoir l'espace/présence dans lequel ils se produisent. Voir en même temps que nous sommes blessés (par l'endroit où nous existons avec nos blessures psychologiques) et non-blessés (par l'endroit où nous pouvons regarder autrement nos blessures).

Nous pouvons encore voir combien nous sommes attachés (ce qui représente un grand accomplissement dans l'évolution de la vie) et cet attachement coexiste avec une présence ouverte, non attachée. Si on refuse notre attachement au nom du non-attachement, on va retourner cet attachement vers le maître et s'attacher au non-attachement ! (ce qui est une attitude fondamentaliste). Je peux ainsi avoir un contact chaleureux, sensitif, empathique tout en restant ouvert. La recherche de transcendance ne doit pas être prématurée. Inutile d'arracher le fruit encore vert à la branche, il se détachera de lui-même à maturité.

De la même manière il y a co-émergence entre le spirituel et le psychologique. Il y a une intégration à faire entre le relatif et l'absolu. De l'énergie est libérée lorsqu'on accueille ce qui retenu sur le plan psychologique plus conflictuel et qu'on le comprend. Cette auto-libération nourrit le spirituel. Ainsi, plus je me réalise sur le plan psychologique, plus je suis à même de m'éveiller sur le plan spirituel, et en retour je peux me montrer pleinement humain. Je peux ainsi être complètement humain et aller dans le sens d'être complètement ma nature de Bouddha.

## Exercices d'application

Un grand pas pour l'humanité sera fait lorsque nous serons « éveillés » dans nos relations. Il faut apprendre à voir nos relations comme un chemin vers l'éveil.

### 1. Changer de point de vue – ou le sens corporel comme « gourou intérieur »:

Dans la relation Je-Tu, l'autre me sert de révélateur à moi-même : comment, toi, tu me fais me sentir moi. Etre ouvert à toi, c'est être ouvert à moi. S'impliquer dans la relation c'est s'exposer à son expérience. Toi, tu deviens ainsi mon « gourou » et tu me montres où je suis fermé(e). Il y a là un chemin vers l'ouverture. Telle est la voie du guerrier : je peux faire quelque chose, non pas en situant le problème chez l'autre mais, puisque tu me montres où je suis fermé(e), tu me montres aussi où je peux m'ouvrir.

Procédure :

- Trouver le sens corporel d'une relation difficile
- Chercher ce qui manque
- Trouver le sens corporel de ce qui manque. Trouver ce sens corporel est une ressource profonde dans la mesure où nous avons le sens corporel de l'absence de cette ressource profonde.

Dans cet exercice il s'agit de changer de vision par rapport à l'expérience que je vis qui en dernier ressort a toujours affaire avec moi : ce que je vis dans la relation à l'autre est un enseignement (l'autre est mon enseignant et mon sens corporel est mon gourou intérieur). La situation que vous rencontrez est une opportunité de réaliser où vous êtes coupé(e), où vous êtes fermé(e), où vous avez perdu l'accès à votre ressource profonde. C'est une aide pour vous éveiller à quelque chose d'important pour vous.

- Maintenant regardez comment vous vous sentez quand vous regardez les choses de cette façon (en pensant que c'est votre gourou intérieur qui a créé cette opportunité pour vous éveiller)
- Comment cela affecte-t-il votre problème originel ? Comment percevez-vous votre relation initiale ?

### 2. Présence inconditionnelle : co-émergence entre contact et présence

Cet exercice permet de vivre la co-émergence en étant à la fois suffisamment proche du sens corporel à propos du problème (contact) et suffisamment distant pour lui offrir un espace ouvert (une présence bienveillante qui ne s'identifie ni au problème, ni à ce que nous vivons par l'intermédiaire du problème)

Revenir au problème originel et essayer de le sentir dans votre corps  
– Vous pouvez prendre un autre problème.

#### *Première phase : Toucher-Contact*

- Essayer de mettre de côté votre manière habituelle de le qualifier ou de vous battre avec. A la place, entrer en contact direct avec le sens corporel.
- Trouver le sens corporel de ce problème (sens corporel précis). Rencontrer directement, sans concept par rapport à cela. Vous connectez la conscience directement au sens corporel. Juste entrer en contact.
- Essayer de mettre de côté tout ce que cela signifie, juste rester en contact.

On a commencé avec quelque chose de l'ordre de la souffrance et le plus souvent on cherche comment le rejeter, l'éliminer. Là il devient possible de l'accueillir. Quand on le rencontre directement, on est davantage dans son corps. On se sent plus présent, plus ici, plus vivant.

### *Deuxième phase : Espace-Ouverture*

- Maintenant donner plus d'espace pour que cela puisse simplement être là
- L'autoriser à être là. Le laisser tel quel, le laisser se déployer, le laisser prendre sa réelle place.
- Qu'est-ce que ça vous fait vous sentir de la laisser être. Laissez-vous sentir l'autorisation de laisser être.

Pour être capable de laisser être il faut une ouverture, il faut une présence. Laissez-vous prendre conscience de cette ouverture, de cette présence capable de faire de la place à ce qui vient.

(Vous pouvez ainsi naviguer entre : entrer en contact avec le sens corporel de la souffrance et l'espace dans lequel cette souffrance existe. C'est une façon de ne plus être identifié à sa souffrance.)

<sup>1</sup> Auteur de « Pour une psychologie de l'Eveil », 2003, Paris, La table ronde (épuisé)  
John Welwood est thérapeute Centré Sur la Personne et il pratique le Focusing. Il a d'ailleurs dédié son livre à Gendlin : « je souhaite dédier ce livre à mon premier véritable mental, Eugene Gendlin, qui m'a aidé à découvrir et à apprécier la beauté subtile et le mystère de l'expérience intérieure »