

Retour



À Dire PÔLE ÉCRITURE

24 juin 2023

## J'ai lu "The Zen of Therapy", de Mark Epstein

” Do you see them as already free ? ” – Ram Dass

(Est-ce que vous les voyez [vos patients] comme déjà libres ou libérés ?)

J'ai commandé ce livre dès sa parution. Dans mon souvenir, il y eut d'abord la joie de découvrir (1) un thérapeute qui se posait la même question que moi : – qu'est-ce qui reflète ma pratique bouddhique dans ce qui se passe dans mon cabinet de psychothérapie ? sachant que ni lui ni moi ne proposons de méditation à nos patients en thérapie. Un autre souvenir est de m'être dit : « voilà un psychanalyste, nécessairement un peu différent de ma pratique de gestalt-thérapeute, effectivement, il se permet plus facilement des conseils directs à ses patients dans la conduite de leur vie ». J'étais aussi un peu interrogatif sur la construction du livre : après une partie introductive qui montre que l'auteur est sérieux dans sa compréhension des principes bouddhiques, il donne une série de vignettes assez courtes où l'on suit un certain nombre de patients (une trentaine en tout) au cours des quatre saisons de l'année. À la première lecture, j'étais un peu dubitatif, me demandant si ces vignettes n'étaient pas trop superficielles...

Puis j'ai laissé le livre de côté, comme je le fais souvent (car en concurrence avec d'autres livres et études en cours...) et je l'ai repris au début de l'été, avec cette fois l'idée de le lire attentivement d'un bout à l'autre, l'idée qu'il y avait quelque chose de vraiment précieux dans ce livre, et j'en suis maintenant à la troisième lecture...

Certaines muses traversent le livre, comme Ram Dass, enseignant spirituel, John Cage, musicien avant-gardiste, Donald Winnicott, psychanalyste... et Michael Vincent Miller, gestalt-thérapeute ! Il se trouve que Michael, ami de l'auteur, a été son thérapeute à

New York. Il lui a appris cette notion de revenir à l'innocence après l'expérience, soit retrouver l'innocence avec la maturité de l'expérience vécue.

Un certain nombre de points soulignés par Epstein, seraient approuvés par la Gestalt-thérapie :



- Le processus de thérapie s'intensifie lorsque l'on quitte les rôles professionnels stricts et que l'on a un véritable échange entre deux personnes.
- Proposer une position ou une expérimentation peut éclaircir un conflit interne ou une difficulté que le patient traverse à ce moment-là.
- Se décrocher, se laisser aller sur une croyance ou un positionnement fixé peut nous faire grand bien.
- L'agression dans les relations humaines n'est pas qu'une forme négative de comportement.

Comme dit précédemment, Epstein tente de répondre à sa question principale :

« Comment est-ce que ma pratique bouddhiste influence ma manière d'être thérapeute ? » Il le fait en nous montrant son cheminement personnel, puis certaines interventions en séances – il laisse chacun des cas individuels s'exprimer pour ce qu'ils sont, sans les généraliser – et enfin une sorte de conclusion.

Dans une première partie du livre, Epstein revient sur son propre cheminement : l'approche scientifique et médicale ( sa collaboration avec le Dr H. Benson, connu pour son livre *The Relaxation Response*) ; de nombreuses retraites de méditation Vipassana avec les enseignants américains de sa génération ; l'étude de textes et poèmes du Ch'an (zen), et une certaine proximité avec le Dalaï Lama.

Il est difficile d'extraire ce qui fait la matière du livre, car la question d'Epstein ne peut avoir de réponse structurée, analytique, raisonnée. Il y a certains fils, certains éléments relevés ici. Dans son livre il s'agit plus de donner un goût que de démontrer quelque chose en l'argumentant de manière formelle.

Un premier fil est que le fait de s'accrocher, se cramponner, ne pas vouloir lâcher prise provoque de la souffrance (thème associé métaphoriquement par l'auteur à l'hiver).

Plus notre position est figée par rapport à un objet, plus il y a de chances de provoquer ou d'augmenter notre souffrance. À l'inverse, mettre de la conscience et introduire du mouvement contribue souvent à atténuer cette souffrance. C'est aussi ce que nous constatons en Gestalt-thérapie. Ainsi, l'auteur considère que le point fondamental d'une thérapie d'inspiration bouddhique, c'est de découvrir le point de fixation (« to find the clinging », p.68).

Puis vient la prise de conscience ou la pleine présence ( associée métaphoriquement au printemps) à tout notre vécu, pas seulement le positif ! Il importe de laisser place aux émotions désagréables. Ne pas fuir le désagréable, ne pas courir après l'agréable : « Apprenez à prêter une attention bienveillante à tout votre vécu. Ouvrez-vous même aux aspects de vous que vous voudriez plutôt enlever. Cultivez l'équanimité plutôt que la quête de la prochaine expérience intense » (p.111, traduction personnelle).

Ensuite, à la saison métaphorique de l'été, l'auteur part du message bouddhique selon lequel il n'y a pas de soi comme entité solide séparée, et le met en regard de la notion d'un soi suffisamment bon, pour paraphraser Winnicott. Nous observons le théâtre du soi dans nos cabinets. Un self assez bon est une bonne visée thérapeutique, ET en même temps, il n'est jamais assez bon puisqu'il est illusoire (p.156-157) !

Finalement, dans ce qui correspond à l'automne, il y a le travail sur la colère et l'agression. L'auteur souligne le côté positif de l'énergie d'agression, comme porte d'entrée pour le changement. Elle est à la fois obstacle majeur et porte vers la compassion, nous dit-il. Là encore, l'écho avec la Gestalt-thérapie est évident.

Le livre se termine avec un chapitre intitulé La bonté (« Kindness »), où l'auteur évite les platitudes habituelles. Il raconte en particulier une expérience de groupe (pp.281-286) vécue autour de Ram Dass, où un temps « vide d'ego » (à barboter dans l'eau de mer) a laissé place à un temps où au contraire tous les egos individuels des personnes présentes se sont fortement manifestés (au moment de commander les boissons au restaurant) ! Voici la dernière phrase du livre : « Nous ne pouvons effacer notre histoire, quels que soient nos efforts, mais en apprenant à y faire face avec bonté, comme tant de mes patients ont pu le faire, nous entrons dans le flot qui coule doucement, même si ce n'est pas toujours gai, vers la paix intérieure. »

À la suite de cette lecture, j'ai relu l'ouvrage de Bruce Tift, *Already Free*, en cherchant des points de connexion, peut-être des aspects évoqués différemment mais qui se rejoignent.

Je suis retourné aussi au livre plus ancien de John Enright, *Enlightening Gestalt*, déjà étudié, ainsi qu'à une interview de Dick Price, disciple direct de Fritz Perls. Il y a comme un air de famille entre ces différentes sources, où il s'agit de reconnaître et prendre en compte notre nature éveillée (au sens bouddhique) chez nos patients en thérapie.

Olivier Winghart

*(1) Le terme 'découvrir' n'est pas tout à fait exact, car j'avais depuis longtemps plusieurs livres de cet auteur, entre autres Thoughts without a thinker, peut-être son livre le plus connu, traduit en français (Pensées sans penseur: La psychologie bouddhique de l'esprit). Mais j'avoue qu'avant celui-ci, je n'avais encore lu en détail aucun de ses livres.*

Références :

*Epstein Mark, The Zen of Therapy, Pinguin Press, NY 2022 (en anglais, non traduit)*

*Burkeman Oliver : What Unites Buddhism and Psychotherapy? One Therapist Has the Answer.*

*New York Times, 11 Janvier 2022. Disponible à l'adresse <https://www.nytimes.com/2022/01/11/books/review/zen-of-therapy-mark-epstein.html>*

*Enright John, Enlightening Gestalt, Pro Telos, 1980.*

*Price, Dick: An Interview. Disponible à l'adresse <https://gestalttheory.com/persons/fritzperls/publications/an-interview-with-dick-price/>*

*Tift Bruce, Already Free, Sounds True Inc, 2015.*

[Retour au sommaire](#)

Découvrez davantage d'articles sur ces thèmes :

À Dire 03

à dire 04

À Dire 5

