

Vers une psychologie spirituelle

Qu'y a-t-il au fond de nous ?

Les personnes qui entreprennent une démarche d'introspection sont souvent pleines d'appréhension quant à ce qu'elles pourraient trouver dans leur intériorité. Inquiètes, tendues, elles entrent dans mon cabinet comme on se résout à se faire enlever quelque kyste ou tumeur. Je leur demande : « Mais que pensez-vous donc qu'il y ait en vous ? », et, à leur grimace, je comprends que, pour elles, hélas !, le profond est assimilé aux bas-fonds.

Comment s'en étonner ? Pendant les années de son succès, la psychanalyse freudienne a répandu très largement sa sombre vision de l'inconscient, dont elle a fait le lieu de tous nos refoulements, « réservoir des désirs instinctuels réprimés comme incompatibles avec une vie civilisée¹ ». Pour elle, rendre conscient l'inconscient consiste donc à faire ce travail pénible mais salutaire de « nettoyer les écuries d'Augias », domestiquer le ça, dompter nos énergies inférieures pour les sublimer en les mettant au service d'activités socialement valorisées.

Mais n'est-ce vraiment ce cela qui nous habite ? Non, il existe bien d'autres visions de ce qui sommeille en nous, ô combien plus lumineuses et engageantes ! Pour C.G. Jung, par exemple, l'inconscient recèle certes des forces ténébreuses qu'il appelle « l'ombre », mais il est surtout « le siège de la plus profonde source de sagesse² ». Il rejoint sur ce point les traditions

spirituelles, qui nous parlent, dans leur langage allégorique, métaphorique, symbolique, d'un secret enfoui dans notre propre cœur, d'une manne ensevelie dans notre profondeur. **Derrière la pellicule fangeuse – réelle ou fantasmée – se trouverait donc tout au fond de nous-mêmes, au plus intime de l'intime, non pas une boîte de Pandore mais un trésor !** Que contiendrait-il ? Toutes les réponses à nos questions, pourrions-nous penser avec Platon³. Un savoir primordial que nous aurions tantôt oublié mais qui n'aurait cessé d'exister, en silence, en latence, dans le creux de notre intériorité. Comme si nous avions en nous une faculté oraculaire, une sorte de Pythie intérieure, capable de répondre par énigmes à nos questions ultimes : « Qui suis-je ? », « Quel est le sens de la vie ? », « Pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ?⁴ ». Mais aussi, un gisement d'« énergie spirituelle » créatrice, comme disait Bergson,

un vivier de ressources inexplorées, capables – si elles étaient libérées – de nous faire soulever des montagnes ! Ainsi, celui qui saurait creuser suffisamment loin et longtemps en lui-même se donnerait l'opportunité de répondre à ses questions existentielles et de réaliser ses aspirations essentielles.

Si c'était notre propre lumière et non notre obscurité qui attend en nous d'être décelée et exhumée ? Voir les choses ainsi n'est-il pas de nature à nous engager avec bien plus de confiance et de témérité à la découverte de notre âme ? Et à redonner ses lettres de noblesse non seulement à notre psyché mais aussi à celui qui entreprend d'y voyager ?

1 et 2. Dans *Psychanalyse et Bouddhisme zen* de Daisetz Steitaro Suzuki, Erich Fromm et Richard de Martino (PUF, "Quadrige").

3. Cf le mythe de la réminiscence.

4. Question posée par le philosophe Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716).



INÈS WEBER

Psychologue à Avignon, fondatrice avec le philosophe Abdennour Bidar du Sésame, centre de culture spirituelle, elle nous explique comment concilier la pratique thérapeutique et le besoin de sens de nos contemporains.