

## FREUD ET BOUDDHISME

Freud affirme que la psychanalyse aurait porté un coup dur au narcissisme de l'homme :

"la mortification la plus ardente la mégalomanie de l'homme est destinée à être subie par l'enquête psychologique d'aujourd'hui, qui a pour but de prouver à l'homme que non seulement il n'est pas le maître de sa propre maison, mais il doit faire une mission sur de mauvaises nouvelles sur ce qui se passe inconsciemment dans sa psyché.

Même ce rappel de regarder en nous les psychanalystes n'étions pas les premiers ou les seuls à le proposer, mais il semble que c'est à nous de le soutenir de la manière la plus énergique et de le corroborer avec un matériel empirique qui touche de près tous les hommes. D'où la rébellion générale contre notre science... "

(Introduction à la psychanalyse, leçon XVIII, p. 446)

Le travail de Freud repose sur la séparation de la notion de « je » de celle de « sujet » et de « désir ». En particulier, la centralité du I, qui enfonce ses racines dans la conception cartésienne de l'homme, est remise en question par la position du sujet dans l'inconscient. À une époque où la science et la technologie ont élevé l'homme au trône de la Création, la psychanalyse de Freud frappe un coup terrible : l'homme n'est pas le maître de son esprit !

Selon Freud, la psyché ne correspond pas à moi.

En fait, l'affaiblissement de l'ego est en fait un des objectifs de l'analyse. Lacan a souligné comment la véritable folie humaine consistait à « croire en soi », la conviction granitique d'avoir une identité qui absorbe complètement la psyché, effacer l'inconscient.

Si pour la "psychologie du I" la pathologie mentale était liée à une faiblesse excessive du I, pour Lacan la souffrance était plutôt liée à la centralité du I qui, se croyant maître, aurait aboli la dimension vitale et l'inconscient de la psyché.

Freud, avec la notion d'inconscience, montre le pouvoir relatif de moi et la conscience sur la psyché : la plupart de la vie psychique échappe en fait au contrôle maître de moi, restant inconscient.

C'est pourquoi beaucoup de psychanalystes ont vu en surmontant l'enregistrement l'ego une des étapes fondamentales de l'analyse.

La théorie de Freud et le bouddhisme partagent la nécessité de vaincre le I comme centre de la psyché, en supposant qu'en l'occurrence il y a une tromperie fondamentale : le I, composé d'un ensemble de représentations superposées, est le fruit, essentiellement, de l'adaptation du sujet à la civilisation et le discours de l'Autre. Pour cette raison, pour faire ressortir l'authentique désir inconscient du sujet, il faut vaincre le I comme fondement de l'être.

Donner de l'espace au sujet et au désir inconscient signifie nécessairement renoncer au I comme un « rendez-vous » narcissique, comme élément stabilisateur de l'identité.

Dans son enseignement, le Bouddha a souligné la nécessité de trouver une « troisième voie », alternative à l'édonisme charnel, liée à la réalisation de tout désir sensuel, et à l'ascétisme pur, fruit du rejet intégral du corps.

La « troisième voie » bouddhiste, le résultat de la recherche intérieure de la vérité, serait la voie à suivre pour trouver un nouvel équilibre, jusqu'aux Lumières.

Comme le témoigne Nina Coltart, la célèbre psychanalyste, les similitudes entre la psychanalyse et le bouddhisme sont multiples et émergent clairement à travers la pratique de l'analyse et de la méditation :

« Un cours intensif de méditation auquel j'ai suivi ce week-end a été organisé par un moine bouddhiste... J'ai eu de la chance. Un bon professeur de méditation est aussi important qu'un thérapeute personnel préparé et sympathique pour le patient.

Il est difficile de déterminer combien cette pratique a contribué à ma survie agréable. Je suis certain qu'elle, avec les effets durables de la thérapie analytique, a créé une base solide sur laquelle j'ai pu construire la prochaine partie de ma vie.

La force de cette union est incommensurable pour moi. Je n'ai jamais détecté de contraste entre les deux composantes, mais seulement l'effet renforcement de l'un, la psychanalyse, de l'autre, le bouddhisme.

Bouddha était un psychologue sage et je ne pense pas exagérer que certaines transcriptions des enseignements de Bouddha me rappellent oralement les écrits de Freud qui mélangent matériel clinique et théorique...

L'introspection à travers des associations libres, qui pour les psychothérapeutes dynamiques se pratique en séance tandis que pour les bouddhistes elle se pratique pendant la méditation, permet d'acquérir une connaissance plus profonde et aiguë de son Soi et de ses propres émotions et comment fonctionnent nos systèmes de défense psychique ils peuvent nous jouer pour mentir....

La psychanalyse et le bouddhisme sont les seuls systèmes qui essaient d'expliquer le fait psychologique indéniable de notre attachement à des habitudes et à des façons de penser vraiment désagréables ; tous deux nous apprennent à laisser tomber ces comportements douloureux et irrationnels.

Ni le bouddhisme ni la psychothérapie n'exigent une foi dans le sens de la croyance. Bouddha disait souvent, "ne fais pas confiance à ma parole, prouve-le toi-même. " Donc ils faisaient référence au sens pratique et à l'expérience. Ce n'était pas imposer une foi avec un grand "F" mais une foi qui exige que les individus expérimentent par eux-mêmes le processus décrit dans sa doctrine...

En tant que thérapeutes et en tant que bouddhistes on ne se retrouve pas dans le besoin de porter des jugements moraux, mais seulement psychologiques ; on reste assis, souvent en silence, avec une attitude souvent semblable à la méditation, en compagnie des gens on essaie de mieux se connaître en plus créatif, essayant de réduire leurs souffrances ancrées dans l'attachement à de mauvaises attitudes et l'élimination des obstacles qui augmentent leur malheur. ”

C'est ainsi que Nina Coltart décrit son expérience de psychanalyste et de bouddhiste.

Les deux pratiques s'accompagneraient d'un besoin partagé de contraster l'imposant narcissisme qui veut chez le I le Maître de la psyché et chez l'homme le Maître du Monde : ce n'est qu'en "détronisant" que le I est réellement possible de répondre à son propre désir, en faisant du sujet.

Pour aller plus loin :

- Moulin et carnivals - Entre rêves de Bouddha et réveils Freud. Explorations en psychanalyse et bouddhisme ;
- Nina Coltart- Comment survivre en tant que psychothérapeute.
- Mark Epstein- BOUDDHA, FREUD ET DESIR.