

## Krishnamurti en dialogue avec des psychiatres

*Traduction libre*



*Qualifier Krishnamurti de philosophe, d'enseignant ou de psychologue semble bien insuffisant. Pourtant, ses insights sur la conscience humaine et ses activités, sur la structure de la pensée, le conditionnement, le temps, le soi, la réaction psychologique, la pensée analytique, et aussi ce qui peut être au-delà de la pensée, ont suscité l'intérêt des personnes impliquées dans la philosophie, la religion, l'éducation et la psychologie.*

*Au milieu des années 1940, un groupe d'éminents psychiatres rencontra Krishnamurti à Washington, D.C. Il s'agissait des docteurs Benjamin Weininger, Harry Stack Sullivan, Erich Fromm, David Rioch et Margaret Rioch. S'appelant eux-mêmes la Société Psychoanalytique de Baltimore-Washington, ils allaient avoir un effet distinctif sur le cours de la psychiatrie américaine qui s'éloignait d'une perspective historique pour mettre l'accent sur les problèmes immédiats de la vie. Le Dr Weininger décrit cette évolution dans son entretien avec Evelyne Blau dans son livre *Krishnamurti : 100 Years* : « La clé de la compréhension de soi en psychanalyse est basée sur la révélation de l'histoire passée et Krishnamurti fait un point très important – un point légèrement différent. La clé, comme il le voit, est d'être conscient de vos réactions. Habituellement, vos images de la façon dont les choses devraient être sont constamment menacées, et lorsque votre image est menacée dans quelque domaine que ce soit, vous réagissez et parfois vous réagissez par la colère ou la douleur et ces réactions proviennent toujours de votre passé. Vous pouvez donc accéder à votre passé en comprenant vos réactions plutôt qu'en creusant dans le passé. »*

*L'entretien complet avec le Dr Weininger constitue la première partie de Krishnamurti et les psychiatres.*

*En 1950, Krishnamurti rencontre à nouveau le Dr Weininger et un groupe de psychiatres, cette fois à New York. La transcription d'un de leurs dialogues constitue la deuxième partie de ce texte.*

*Plus tard encore, Krishnamurti a rencontré les docteurs Karen Homey, R.D. Lange et David Shainberg. En 1975, le Dr Shainberg a organisé une conférence à New York avec Krishnamurti et 25 psychothérapeutes. Son rapport sur cette rencontre constitue la troisième partie.*

\*\*\*

*Les mots d'introduction ci-dessus ont été adaptés de l'introduction du Bulletin 70 de 1996 de la Krishnamurti Foundation of America, où les parties 2 et 3 ont été publiées à l'origine.*

*D'autres conférences avec Krishnamurti et des psychiatres ont eu lieu en 1976, 1977, 1982 et 1983. Le matériel inclus ici a été suffisant pour intéresser de nombreuses personnes. J'ai donné près de 200 exemplaires du Bulletin 70, principalement à des invités des centres d'étude de Krishnamurti, en particulier le Centre de Brockwood Park en Angleterre, ainsi qu'à d'autres personnes qui étudient, travaillent ou s'intéressent à la psychologie. Certains des destinataires étaient des psychiatres, peut-être inquiets de la façon dont leur profession avait été perçue par Krishnamurti. Je leur disais qu'il avait parfois qualifié les psychothérapeutes de psychoterroristes, ce qu'ils trouvaient toujours drôle, mais aussi que je me souvenais que Krishnamurti avait dit que tant que les êtres humains seraient dans cet état, les psychiatres existeraient.*

*Mais c'est cette déclaration qui résume peut-être le mieux la vision de Krishnamurti sur le sujet : L'analyse est une paralysie.*

*Friedrich Grohe  
Rougemont, août 2012*

\*\*\*

## **PARTIE 1**

Weininger, Benjamin, M.D (1905-1988). extrait de *Krishnamurti : 100 ans par Evelyne Blau*.

DR. BENJAMIN WEINNINGER : En 1946, j'ai présenté Krishnamurti à tous les psychanalystes de la société psychanalytique de Washington. Il est venu chez moi pendant une semaine et a parlé tous les jours. Ceux qui étaient là ont été très impressionnés par lui. Harry Stack Sullivan, Erich Fromm, David Rioch et Margaret Rioch. À cette époque, Karen Horney m'a demandé de venir à New York. J'ai passé deux heures avec elle à discuter de l'enseignement de Krishnamurti et elle a été non seulement impressionnée par lui, mais elle a vu la similitude entre son enseignement et toute son école, le groupe de psychanalystes de Karen Horney. Ils se sont intéressés et ont commencé à écrire sur l'enseignement de Krishnamurti. Plus tard, David Shainberg et tout son groupe de psychanalystes du cercle Karen Horney ont été absorbés par l'enseignement de Krishnamurti. K s'y rendait chaque année pour plusieurs conférences, auprès de ces analystes. Ils sont toujours impliqués d'une manière ou d'une autre. L'un d'entre eux a abandonné la psychanalyse et est devenu un artiste. C'était donc l'un des effets importants.

**EVELYNE BLAU : Krishnamurti a-t-il pu exposer clairement sa vision de l'esprit humain aux psychanalystes ?**

BW : La perception de Krishnamurti de l'esprit humain était plus claire que celles de tous ceux que j'ai rencontrés. Il était évident pour moi qu'il avait une meilleure compréhension et lorsque je l'ai emmené à Washington D.C., il a parlé aux psychanalystes, ils m'ont demandé : « Comment saviez-vous que nous serions intéressés par Krishnamurti ? » Je leur ai répondu que c'était évident pour moi que ce serait le cas. Ils ont été très intéressés et cela a eu un effet sur leur pratique et leur vie aussi.

**EB : Krishnamurti devait attendre ces rencontres avec impatience.**

BW : Eh bien, j'ai vu Krishnamurti avoir peur et je pense qu'il est important de décrire les circonstances dans lesquelles cela s'est produit. Quand il parlait aux psychiatres et aux psychanalystes pour la première fois à Washington, D.C., il est venu me voir et il tremblait de peur. Il m'a dit : « J'ai peur ». J'ai essayé de le rassurer en lui disant que tout irait bien, puis quand il a commencé à parler, j'ai réalisé qu'il était capable de laisser tomber sa peur. Il s'est permis de vivre pleinement sa peur et de la laisser partir. La plupart d'entre nous ne font pas cela, nous restons avec nos peurs au lieu de les laisser partir. C'est ce qu'il veut dire quand il dit « Je n'ai pas de peur ». Je lui ai également demandé : « Auriez-vous peur si vous étiez en train de mourir ? » et il a répondu : « Je ne sais pas. Il faudrait que je voie, que je sois conscient pour voir si j'ai peur ».

**EB : Y avait-il un domaine particulier qui présentait un intérêt particulier pour le groupe ?**

BW : Les psychanalystes et les psychiatres ont récemment manifesté un intérêt considérable pour l'activité centrée sur soi. En fait, l'activité centrée sur soi est un sujet dont Krishnamurti a parlé toute sa vie et les psychiatres commencent peut-être à s'y intéresser. Il s'agit d'un point très important : la plupart d'entre nous, si nous avons été fortement blessés dans notre enfance, avons plus de mal à interrompre l'activité égocentrique. Une autre façon de le dire est l'implication excessive du soi. Il est plus facile de le faire dans la mesure où l'on a eu une enfance agréable ou bonne. Il est alors plus facile d'abandonner l'activité centrée sur soi ; sinon, c'est plus difficile. Certaines personnes ne s'en détachent jamais.

**EB : Y a-t-il aujourd'hui, dans le domaine de la santé mentale, un sujet d'intérêt particulier ?**

BW : Les psychanalystes d'aujourd'hui soulignent l'importance de l'amour, même Freud soulignait l'importance du travail et de l'amour. Mais aujourd'hui ils soulignent davantage encore l'importance de l'amour. La plupart des psychanalystes et des psychiatres ont une vision plus limitée de l'amour, et je pense qu'ils ne vont pas assez loin. Ils s'arrêtent avant d'atteindre le but. Si une personne n'entre pas dans un processus d'éveil spirituel et de compréhension de la personne dans son ensemble, alors c'est incomplet. La plupart des travaux des psychiatres/psychanalystes, à mon avis, sont incomplets et l'influence de Krishnamurti a pu m'aider à aller plus loin dans ma propre vie que je ne l'aurais fait sans lui.

**EB : De quoi pensez-vous que Krishnamurti parlait réellement ?**

BW : Lorsque j'ai eu mes entretiens privés avec Krishnamurti, il m'a dit ce sur quoi il pensait parler. Psychologie, philosophie et religion, c'est le sujet dont il parlait – les trois. Il ne s'agit pas d'une seule chose, elles sont toutes liées, interdépendantes. Vous ne pouvez pas les séparer. Les psychanalystes, les psychanalystes modernes, pensent que sans la philosophie, il n'y a pas de psychanalyse. C'est le début, l'orientation philosophique.

**EB : Votre intérêt pour Krishnamurti a-t-il entraîné un changement dans votre pratique ?**

BW : Au cours des cinq premières années de ma formation, j'ai pratiqué une psychanalyse freudienne normale, mais après avoir terminé la formation, je me suis retrouvé à dériver vers mon intérêt pour la manière d'enseigner de Krishnamurti. Ce changement s'explique en partie par le fait que j'avais une relation plus étroite avec la personne, le patient. Je n'étais pas aussi impersonnel et je n'hésitais pas à parler de ma philosophie et à la partager avec les patients. Je leur donnais souvent des brochures de Krishnamurti à lire et je pense que j'ai eu beaucoup d'impact par ce biais, et beaucoup d'entre eux ont été très intéressés et ont suivi l'enseignement. Ma pratique psychanalytique a été critiquée pour son implication dans l'enseignement de Krishnamurti, mais j'ai continué à enseigner. Beaucoup de choses qui sont me sont arrivées ainsi qu'à mes patients sont vraiment non verbales. C'est le sentiment entre nous qui passe. Il y a un élément en ce qui concerne la pratique et c'est un point que j'ai appris de Krishnamurti. La qualité de condamnation que j'ai est très forte et j'ai appris au cours des années à être conscient de ma condamnation. Cela se traduisait par de l'impatience, car ils avaient l'impression que lorsqu'ils venaient dans mon bureau et dans le monde en général, ils étaient condamnés tous les jours. Plus tard, quand ils sont venus à mon bureau, ils ont eu le sentiment que quelqu'un ici ne condamnait pas et ils ont quitté le cabinet en se sentant, pratiquement comme je le faisais en quittant Krishnamurti.

**EB : Tout au long de sa vie, Krishnamurti a mis l'accent sur la liberté, la liberté psychologique. Quel est votre point de vue sur cet accent ?**

BW : De nombreux psychologues ne croient pas que la liberté psychologique existe – ils pensent que vous êtes conditionné et que vous êtes victime de votre passé et que personne n'est libre psychologiquement. Les non-psychologues disent parfois que s'il n'y a qu'une seule autre personne dans le monde en plus de vous-même, vous n'êtes pas libre de faire ce que vous voulez ; l'autre personne ne vous laissera pas faire. Mais Krishnamurti ne parle pas de ce type de liberté, il parle de liberté psychologique et cela prête souvent à confusion. Nous faisons partie de notre passé total, mais psychologiquement nous pouvons être libres. Nous avons du mal à comprendre Krishnamurti car il parle souvent de liberté psychologique, de mort psychologique, de fin psychologique et il ne veut pas dire finir théoriquement. Être libre psychologiquement signifie être libre de tout conditionnement passé.

**EB : La plupart des religions et des philosophies voient l'importance de la connaissance de soi. Quelle est la clé de la compréhension de soi ?**

BW : La clé de la compréhension de soi en psychanalyse est basée sur la révélation de l'histoire passée et Krishnamurti fait un point très important – un point légèrement différent. La clé, comme il le voit, est d'être conscient de vos réactions. Habituellement, vos images de la façon dont les choses devraient être sont constamment menacées, et lorsque votre image est menacée dans quelque domaine que ce soit, vous réagissez et parfois vous réagissez par la colère ou la douleur et ces réactions proviennent toujours de votre passé. Vous pouvez donc accéder à votre passé en comprenant vos réactions plutôt qu'en creusant dans le passé.

**EB : Pouvez-vous nous décrire Krishnamurti, à la fois l'homme et l'enseignement ?**

BW : D'après mon expérience, il n'y a aucun moyen de décrire Krishnamurti avec des mots. Vous pouvez dire qu'il était un enseignant mondial ou vous pouvez dire qu'il était un grand psychologue, philosophe et un grand enseignant religieux et cela ne transmettrait rien à votre interlocuteur. Il n'y a aucun moyen, dans mon vocabulaire limité, de décrire Krishnamurti autrement qu'en lisant ses enseignements. On peut s'en faire une idée à travers les films et les cassettes vidéo, alors on peut se faire une idée de Krishnamurti sans le lire. Mais je ne pense pas pouvoir le transmettre à qui que ce soit, pas avec des mots. Sa présence était très puissante, ce qu'il m'a transmis était vraiment le genre de personne qu'il est, de sorte que lorsque je l'ai vu en 1945 pour une série de conférences, il était en retard au rendez-vous – cinq minutes – et il est sorti pour me dire qu'il était en retard, il m'a serré la main et est parti rapidement. L'impact de sa poignée de main, sa présence était si vivante, qu'après son départ, j'ai senti que j'étais prêt à rentrer chez moi, c'était un impact si fort. Sa présence est ce qui est communiqué et beaucoup de gens qui entendent les conférences ne se souviennent même pas de ce qu'il a dit. Certains d'entre eux s'en souviennent et sont capables d'en parler, mais beaucoup ne le peuvent pas, car ce qui est communiqué par Krishnamurti est non verbal, la partie sacrée, la partie silencieuse est communiquée et c'est principalement non-verbal, et c'est à cela que les gens réagissent, même s'ils ne comprennent rien de ce qu'il dit.

\*\*\*

## PARTIE 2

DR. WEININGER : Certaines des personnes ici présentes ont des questions en tête. Nous aimerions soulever ces questions et voir ce qui se passe.

DR. POWDERMAKER : Une des choses qui m'a beaucoup intéressé dans votre exposé est la question d'essayer de résoudre le conflit par soi-même. Je me demande comment on peut gérer sa résistance à faire face aux situations – en l'absence de l'analyste – ce qui est la chose principale, il me semble, pour laquelle l'analyste vous aide.

**KRISHNAMURTI : Pensez-vous que l'on puisse résoudre quelque chose par soi-même ? On ne vit pas par soi-même. Les conflits sont toujours liés à quelque chose.**

DR. P : Oui, c'est vrai. On s'expose, pour ainsi dire, dans les relations humaines.

**K : Pas seulement les relations humaines, mais tout.**

DR. P : Certainement, cela peut être une relation avec un animal, ou une fleur, ou une maison, ou n'importe quoi.

DR. RENNIE : On acquiert un certain degré d'*insight* par son propre examen de soi, sauf qu'on arrive à l'inconscient, qu'on ne peut pas toucher par soi-même. C'est là que nous pensons que les gens ont besoin d'aide.

**K : Pensez-vous qu'il existe une telle démarcation entre le conscient et l'inconscient ?**

DR. R : Je pense qu'il y a une certaine démarcation, oui. Je ne pense pas qu'elle soit rigide ou absolue, mais je pense qu'il y a une différence entre une conscience consciente, et ce

qui opère en nous, ou nous conduit, dont nous avons peu conscience. Oui, je pense qu'il y a une différence.

**K : Soit on est conscient du conscient, soit on ne l'est pas.**

DR. R : En grande partie inconscient, je pense.

**K : Mais si l'on est conscient des deux, y a-t-il une différence entre les deux ?**

DR. R : Si l'on est conscient des deux – mais la plupart des gens ne peuvent pas arriver à une conscience des deux.

**K : Oui, c'est ce que je veux dire. Supposons que je sois conscient de la conscience superficielle. Cela ne me conduira-t-il pas inévitablement à prendre conscience des choses cachées dont je suis inconscient ? Y a-t-il une différence entre les deux ? Y a-t-il une ligne que je franchis, une porte que j'ouvre ?**

DR. R : Non, je pense qu'il n'y a pas de ligne, c'est une question de conscience relative. L'inconscient peut parler selon de nombreuses lignes ; il peut s'échapper parfois dans les rêves ; on en reçoit de petits indices. Puis, il arrive fréquemment que de vastes zones de l'inconscient restent assez obscures pour la plupart des êtres humains, tout au long de leur vie.

**K : Mais, monsieur, pensez-vous que l'inconscient soit si différent du conscient ?**

DR. R : Je ne sais pas ce que vous entendez par « différent ». Il est composé de la substance qui est la vie.

**K : Oui, tout comme le conscient.**

DR. R : Il y a des similitudes, peut-être. Je pense que l'inconscient est constitué d'aspects plus véritablement biologiques, plus fondamentalement instinctifs de ce qui pousse et motive l'homme que ceux qui apparaissent habituellement dans le conscient.

DR. P : Ou est-il davantage constitué des choses que nous ne nous sommes pas permis d'affronter dans le conscient ?

DR. R : Je pense que nous parlons de la société occidentale.

**K : Toutes les sociétés sont plus ou moins les mêmes. Fondamentalement, elles ne sont pas très différentes, heureusement ou malheureusement.**

DR. R : Nous pensons que cela dépend beaucoup de la structure de la famille, et je ne sais pas quelle est la structure de la famille dans la société orientale. Elle n'est certainement pas la même que celle de certains peuples primitifs du Pacifique Sud, comme les Balinais, qui ont une structure familiale différente à bien des égards. Même dans ce pays, les Navajos ont une structure familiale différente. Quelle était votre question initiale ?

DR. P : Le problème de la résolution des conflits et des luttes en nous par le biais de la compréhension des racines inconscientes et de la façon dont nous les atteignons. Je comprends votre réponse, qui consiste à voir l'évidence de cette lutte chez quiconque, ou quoi que ce soit avec qui l'on entre en relation. Mais je ne suis pas sûr qu'il ne faille pas une façon de la gérer que l'on doit apprendre d'une manière ou d'une autre.

**K : Une technique, un système.**

DR. P : Je n'aime pas ces termes concernant ce sujet, mais je pense que je peux parfois trouver des significations dans les conflits que j'ai. Je pense cependant que c'est un moyen que j'ai découvert en tant qu'analyste. Je ne l'aurais pas su sans cela ; de nouveau, cela ne me serait pas venu.

**K : Si nous voulons savoir quelque chose, pouvons-nous ne pas le savoir ?**

DR. P : Si notre désir de savoir est assez fort.

DR. R : Pas très facilement.

**K : Si je veux savoir si j'ai peur, est-ce très difficile de le savoir ?**

DR. P : C'est possible.

**K : Sans formation préalable, sans approche spéciale ou autre chose du genre ?**

DR. P : Je pense que cela peut être très difficile.

DR. W : La plupart d'entre nous sont tellement malades au départ qu'il est très difficile d'aller à la source cachée du conflit.

**K : Je ne pourrai peut-être pas y entrer, mais je pourrai peut-être découvrir si j'ai peur.**

DR. R : Pouvez-vous savoir de quoi vous avez peur ?

**K : Je pense que oui, monsieur, n'est-ce pas ?**

DR. R : Non. Même avec le plus grand désir de savoir, je pense que beaucoup de gens ne peuvent pas découvrir, sans aide, de quoi ils ont vraiment peur.

**K : Comme l'a dit le Dr W., ce sont des gens malades.**

DR. R : Peut-être que tout homme occidental est malade. Je ne doute pas qu'il y ait une certaine maladie en nous tous.

**K : Le monde entier est malade dans ce sens.**

DR. P : Au fait, qu'entendez-vous par « vouloir » ?

**K : Supposons que je veuille découvrir ce qui cause la lutte, le conflit en moi – et j'ai pris la peur comme exemple. Pensez-vous qu'il soit très difficile de trouver la cause de la peur ?**

DR. P : Cela peut être très difficile.

**K : Je ne vois pas où est la difficulté.**

DR. R : Vous ne le voyez pas ?

**K : Non, monsieur.**

DR. CROWLEY : Je pense que l'une des difficultés est la suivante : le fait de vouloir découvrir quelque chose n'est pas une démarche très claire. On peut vouloir le découvrir désespérément pour toutes sortes de raisons, et pourtant il y aura une certaine structure en soi qui nous empêchera de réaliser ce souhait – principalement parce que découvrir ce dont on a peur bouleverserait toute cette structure en soi.

**K : Oui, ça je le vois.**

MRS. KING : Et ce serait douloureux.

DR. C : Dans ce sens, oui.

**K : Mais supposons que je veuille aller au fond des choses ; je veux connaître la structure entière de la raison pour laquelle j'ai peur. C'est comme aller au-delà de la porte et voir ce qu'il y a là. Si je suis intéressé, je veux en voir tout le contenu, tout l'intérieur, pas seulement ce qui est visible à l'extérieur.**

DR. C : Je pense qu'on peut aller un court chemin.

**K : Pourquoi seulement un court chemin ?**

DR. FEIN : Parfois nous voulons aller plus loin dans l'armoire, mais la plupart du temps nous ne le faisons pas. Nous voulons le plaisir, nous voulons le pouvoir ou autre chose.

**K : Je comprends. La plupart d'entre nous ne veulent pas le faire parce que c'est trop dérangement pour le traditionnel, pour notre mode de vie habituel. Mais si je veux donner toute mon attention à l'armoire, je peux sûrement aller au-delà du simple niveau superficiel. Je peux aller beaucoup plus loin. Vous dites que je ne peux pas ?**

DR. R : Non, je ne dis pas catégoriquement que vous ne pouvez pas, mais je dis que pour la plupart des gens, c'est impossible.

**K : Pour la plupart des gens, ce n'est pas une chose sérieuse.**

DR. R : Oh, je pense que c'est désespérément sérieux.



**K : Ce n'est pas sérieux dans le sens où ils veulent aller au fond du problème ; ils préfèrent continuer superficiellement comme ils le font.**

DR. R : Je pense qu'il y a des milliers de personnes réfléchies qui seraient prêtes à aller au fond du problème si elles savaient comment faire.

**K : Vous pensez donc que c'est une question de technique, de savoir « comment » ?**

DR. P : Pas tout à fait la connaissance du « comment », mais la connaissance de la peur qui se situe entre *ce qui est* et ce qu'on leur a appris à penser ce qui devraient être.

**K : Je veux savoir, donc je veux voir l'ensemble du schéma.**

DR. R : Vous avez personnellement réfléchi profondément à ces choses et vous vous êtes vraiment examiné avec une grande honnêteté, mais maintenant nous parlons de centaines de personnes qui sont troublées et qui ont besoin d'aide.

**K : Si une personne peut le faire, il est possible pour tous ceux qui sont vraiment sérieux de le faire pour eux-mêmes.**

DR. W : Ne faut-il pas à la fois de l'intérêt et un moyen ? Par exemple, si certains d'entre nous qui expérimentent votre idée depuis de nombreuses années n'avaient pas une certaine compréhension de la manière de la rechercher, je ne pense pas que nous irions très loin.

**K : Mais quel est le moyen ? Quelle est la façon de le chercher ?**

DR. R : Nous sommes formés dans une discipline particulière qui a une manière qui est utile pour certaines personnes : le long, long temps passé dans une relation entre un être humain et un autre. Avec nous, c'est un patient et un docteur dans un processus d'examen de soi, dans lequel le docteur, qui a plus d'objectivité, peut lentement amener le patient à se comprendre de plus en plus profondément.

**K : Je ne contredis pas les médecins. Mais n'y a-t-il pas un moyen d'aller directement au fond des choses ?**

DR. R : Je suis venu aujourd'hui en espérant que vous pourriez me le dire.

**K : Discutons-en ; je préfère en parler. N'y a-t-il pas un moyen, monsieur ? Ne pensez-vous pas qu'il doit y avoir un moyen ?**

DR. R : Je ne connais aucun moyen, malheureusement. Je crois que certains mystiques l'obtiennent d'une manière que je ne connais pas. Je pense que les personnes religieuses, à travers une grande contemplation et une grande croyance, l'obtiennent.

**K: Obtenir quoi ?**

DR. R : *L'insight.*

DR. W : Toute notre formation tout au long de notre vie a consisté à obtenir la sécurité, et si une personne comme vous ne nous aide pas à voir cette maladie, nous ne pouvons pas l'obtenir.

**K : Je viens vous voir en tant que patient, et vous me dites : « Écoutez, nous allons y aller très lentement, nous allons prendre du temps et le faire progressivement ». Mais je dis : « S'il vous plaît, docteur, je veux aller au fond de mon problème maintenant, parce que je suis fatigué ».**

DR. R : Alors je dirais, « Je suis désolé, c'est la seule façon que je connaisse. »

**K : Je dis : « Je viens à vous ; je veux un moyen rapide ; je veux être libéré de tout cela ».**

DR. R : Oui, mais médicalement, il n'y a pas de moyen rapide.

**K : Pourquoi pas, monsieur ?**

DR. R : Nous n'avons tout simplement pas de techniques pour le faire rapidement.

**K : Je veux aller à la racine de la peur. C'est à moi de décider si je veux m'en libérer ou non, mais je veux la voir. Pouvez-vous m'aider ?**

DR. R : Oui.

**K : Mais pas par un processus graduel ; je veux le voir immédiatement. Pouvez-vous m'aider ?**

DR. R : Je ne sais pas, parce que mon expérience de vie ne m'a pas appris une telle chose.

**K : Pourquoi ?**

DR. R : La science ne m'a rien appris de tel. Ma formation est dans la science.

**K : Qu'est-ce qu'elle devrait vous enseigner, monsieur ? Je viens à vous en tant que patient. Je veux y arriver rapidement, et vous dites que vous ne savez pas.**

DR. R : Je dis souvent aux patients, « Je ne sais pas. »

**K : Pourquoi ?**

DR. R : Si je ne sais pas, je ne sais pas. Pourquoi ? Parce que, comme je l'ai dit, ma formation ne me donne pas cette connaissance.

**K : Vous avez dit que vous ne savez pas, et vous vous êtes arrêté là.**

DR. R : J'ai dit que je ne connaissais pas de méthode rapide ; je n'ai pas dit que je ne connaissais pas la méthode lente.

**K : Je viens vous voir et je vous dis : « Je veux en venir au fait immédiatement, aussi vite que possible. »**

DR. R : Je dirais que trouver la compréhension de l'âme humaine ne peut jamais être réalisé rapidement. Vous avez passé votre vie à le faire, alors comment pouvez-vous le faire rapidement ?

**K : Vous dites, « Je ne peux pas le faire », et c'est ce que je conteste. Vous suivez ce que je veux dire ?**

DR. R : Je comprends tout à fait ce que vous voulez dire. Je dois être honnête et dire, parce que je n'ai pas la compétence.

**K : Est-ce une question de compétence ?**

DR. R : Compétence, *insight*, technique.

**K : Attendez un moment. Est-ce une question d'habileté, et non d'*insight* ?**

DR. R : Oui, je pense que traiter avec les gens de manière sensible demande des compétences.

**K : Cela veut-il dire être ouvert à moi ?**

DR. R : Oui.

**K : Ce n'est pas la compétence.**

DR. R : Oui, mais je dois apprendre à ne pas être brusque.

**K : Ce sont simplement les façons de l'appliquer. Mais vous devez être ouvert ; vous ne pouvez pas dire « Je ne connais pas cette façon » et m'exclure.**

DR. R : Je ne vous exclurai pas.

**K : Mais vous le feriez.**

DR. R : Je dirais, « Si vous passiez plus de temps avec moi, alors ensemble nous pourrions y apporter un plus grand *insight* ».

**K : Vous comprenez que mon temps est limité, dans le sens où je suis très désireux d'aller au fond des choses.**

DR. P : La question est, je présume, de savoir ce qu'il faut faire si une personne vient me voir, vous voir ou n'importe qui d'autre, et dit : « Je veux aller au fond de la peur le plus vite possible ». Si vous êtes complètement ouvert à cette personne, vous lui dites : « Eh bien, allons-y et nous verrons ». J'ai parfois trouvé dans mon expérience quelques personnes qui vivent très près de leur inconscient et qui sont arrivées à une façon

d'apprendre sur elles-mêmes en quelques heures, avec un énorme soulagement. Cela arrive occasionnellement. Les barrières sont très minces, et ils les franchissent.

**K : Si vous êtes également très désireux d'aller au fond des choses, n'allez-vous pas m'aider ?**

DR. P : Certainement. Vous travaillez aussi vite que l'enthousiasme de l'autre personne le permet.

DR. R : Non, aussi vite qu'il peut tolérer d'aller ; parce que, si vous allez trop vite, vous pouvez l'endommager irrémédiablement. Vous devez toujours avoir le jugement nécessaire pour savoir à quelle vitesse il peut aller dans *l'insight*. Si je le prends trop vite, je peux le démolir.

**K : Bien sûr, mais je viens vous voir en voulant entrer le plus rapidement possible dans l'ensemble du problème.**

DR. P : Cela impliquerait que le patient obtienne l'intuition lui-même, bien sûr, et non que vous la lui donniez. Dans ce cas, il n'y aurait aucun danger.

**K : Il y a deux types. L'un est la personne qui veut l'obtenir lentement, progressivement.**

DR. R : Non, la plupart des gens le veulent tout de suite, dans l'urgence.

**K : C'est juste une fuite, un désir d'en finir.**

DR. R : Je ne le pense pas. Je pense qu'en toute sincérité, beaucoup de gens crient à l'aide, et veulent ensuite être soulagés rapidement.

**K : Mais la plupart ne peuvent pas l'obtenir. Moi, cependant, je viens vous voir – je veux que ce soit clair – et je vous dis : « Écoutez, voulez-vous m'aider à aller au fond des choses aussi rapidement que possible ? Je suis assez équilibré, je ne suis pas fou, et je veux aller le plus rapidement possible avec vous. Voulez-vous m'aider ? » Voulez-vous alors m'aider ?**

DR. R : Je vous aiderais.

**K : Bien sûr. Donc vous voyez que ce n'est pas une question de temps.**

DR. R : Je ne sais pas pourquoi nous nous enlisons dans cette histoire de temps. Je ne vois pas vraiment la pertinence de la discussion sur le temps. Si un être humain veut aller bien, dans le sens d'être équilibré et harmonieux à l'intérieur de lui-même, il est relativement peu important que cela lui prenne un mois ou un an.

**K : Je suis tout à fait d'accord.**

DR. R : Alors pourquoi parler du temps ?

**K : J'ai parlé du temps parce que vous avez dit : « Je ne peux pas le faire. »**

DR. R : En peu de temps.

**K : Oui.**

DR. R : J'ai beaucoup de questions à vous poser, mais je ne vais pas monopoliser le temps avec vous. Les autres veulent aussi vous parler. Peut-être que lorsque ce sera mon tour, je pourrai vous poser des questions.

DR. C : Ma question porte sur le fait d'aller au fond des choses. Je crois que le Dr R. et moi sommes dans le même bateau, en ce sens que nous avons travaillé d'une certaine manière pour aller au fond des choses et cette manière implique d'aller non seulement dans la question de la présence de la conscience, mais dans ce qui interfère avec la conscience. Je peux peut-être m'expliquer un peu plus clairement avec un exemple.

Un patient m'a rapporté qu'il se sentait coupable d'avoir annulé une heure avec moi. Je me suis renseigné et nous en sommes arrivés à la conclusion suivante : lui-même n'était pas du tout intéressé à travailler tout le temps, à gagner de l'argent ; il voulait du temps libre pour diverses choses qu'il qualifiait de « créatives ». Je lui ai fait remarquer qu'il semblait agir comme si la seule chose que j'avais en tête était de travailler et de gagner de l'argent. Si ce n'était pas le cas, pourquoi devait-il se sentir coupable ? Il y avait aussi un autre aspect : nous sommes arrivés au fait qu'il ne se sentait pas vraiment coupable. Il avait seulement peur de la façon dont je percevrai la chose. C'est donc l'un des éléments qui l'a empêché de comprendre ce que représentait réellement son sentiment de culpabilité au moment où il m'en a fait part. Nous avons également abordé le fait qu'il s'agissait d'un schéma récurrent dans sa vie, avec sa famille, etc. ; qu'il y avait beaucoup de choses pour lesquelles ils n'étaient vraiment pas dérangés, mais qu'il était très important que personne ne sache qu'il se sentait dérangé.

Ce que je veux dire, c'est que nous avons l'habitude de travailler et d'explorer le contenu de ces peurs, les différents facteurs du passé, du conditionnement familial, etc. qui interfèrent et empêchent de réagir en tant qu'être humain à la vie présente. Et cela semble prendre beaucoup de temps – pour faire intervenir à nouveau le facteur temps – mais c'est nécessaire pour arriver à comprendre ensemble ces différentes choses. C'est du moins ce que nous croyons et ressentons d'après notre expérience.

**K : Quelle est la question, monsieur ?**

DR. C : Je me demande s'il y a un autre moyen ? En vous entendant parler, la question surgit dans mon esprit, et dans celui des autres, « Eh bien, c'est très bien, mais comment fait-on ? ».

**K : Comment s'y prendre ?**

DR. C : N'y a-t-il pas quelque chose qui nous échappe dans ce genre d'approche ? J'ai vraiment l'impression que ce que vous dites implique qu'il est inutile d'explorer le contenu de ce qui compose les peurs, l'histoire des peurs.

**K : Je ne dis pas, monsieur, que c'est inutile ; mais ne pensez-vous pas que, si je suis un tant soit peu conscient, toutes ces choses sortent rapidement ? Que si je suis**

**sensible, si je veux savoir, si je suis désireux de chercher, je n'ai pas besoin d'entrer dans tout cela, parce que cela est bouillonnant ?**

DR. P : Il y a le problème de l'ardeur, du désir, cependant. Il y a toujours cette attraction dans les deux sens – le désir et le manque de désir, l'ardeur et la peur.

**K : Au moment où je suis conscient, je ne peux pas empêcher toutes ces choses de sortir ; elles sont vouées à sortir.**

DR. P : Je vois ce que vous voulez dire, mais je vois aussi cet autre côté.

**K : L'objectif est d'être conscient, d'être sensible ; je dois donc découvrir ce qui m'empêche d'être sensible. Si je peux continuer à regarder le miroir, je verrai tout sortir – chaque pensée, chaque mouvement, chaque geste, chaque sentiment.**

DR. P : Alors vous détournez le regard du miroir parce que vous ne supportez pas de regarder.

**K : C'est ça le truc. Pourquoi est-ce que je regarde ailleurs ?**

DR. P : Ce qu'on nous apprend à craindre, en réalité, c'est ce que nous verrons lorsque nous regarderons ce que nous appelons le surmoi ou la conscience, quelle que soit la projection.

**K : Qu'est-ce qui me fait détourner le regard, tout en sachant qu'en définitif je devrai regarder ? Pourquoi je ne le vois pas ? Si je ne regarde pas aujourd'hui, je devrai regarder demain. Quelque chose va m'obliger à regarder. Est-ce un manque d'attention de ma part ?**

DR. F : Je ne pense pas que ce soit un manque d'attention. Je pense que c'est une question de savoir si vous avez vraiment le désir d'être conscient, tout comme on le voit souvent en analyse, lorsque le patient ne veut pas être analysé mais veut autre chose : il veut du plaisir.

DR. R : Je voudrais faire ressortir ceci. Ce qui dérange la plupart d'entre nous, en psychiatrie, c'est toute la question de savoir comment l'homme peut arriver à vivre avec moins de destructivité. Un problème simple de l'humanité est celui de l'hostilité que l'individu porte en lui. Il est plein de la capacité de haïr, donc il hait les nègres, les minorités. Comment peut-on résoudre les terribles problèmes du monde tant que l'homme ne sera pas libéré de ce terrible besoin de haïr en permanence ? Ici et là, avec un seul patient sur une longue période de temps, on peut voir la haine commencer à disparaître. Mais ce que tous nous aimerions le plus savoir, c'est comment nous pouvons aider plus rapidement un plus grand nombre de personnes à se libérer des haines qui paralysent leur vie et rendent la société si difficile.

**K : Pouvons-nous d'abord finir avec l'autre question ?**

DR. R : Certainement, je suis désolé.

**K : Si c'est un manque d'attention de ma part, pourquoi suis-je si insensible ? Si je vois la peur, si je suis conscient de la peur et de tous ses résultats, pourquoi ne vais-je pas de l'avant et ne dis-je pas : « Voilà. J'ai peur. Je vais y jeter un coup d'œil » ?**

DR. P : Lorsque nous avons peur, je pense que nous en arrivons à ce que le Dr R. vient de dire. Je pense que ce que la plupart d'entre nous ont peur de voir en se regardant dans le miroir, c'est cette haine et cette colère en nous, et nous ne supportons pas de les voir.

**K : Est-ce parce que je ne supporte pas de les regarder ?**

DR. W : Ne sommes-nous pas conditionnés pour éviter la souffrance, et l'évitement n'est-il pas une réponse automatique ? C'est une réponse automatique jusqu'à ce que nous prenions conscience que nous souffrons.

**K : Et après ?**

DR. W : Alors vous pouvez voir.

**K : Pour reprendre l'exemple du Dr R, disons que je déteste les gens, les nègres – ou, si je suis un Indien, d'autres personnes. Comment puis-je me libérer de cette haine ? Je ne sais pas comment l'aborder.**

**Tout d'abord, il y a un certain plaisir à haïr, n'est-ce pas ? Il y a un certain sentiment de satisfaction à vous haïr. Vous n'aimez peut-être pas ça, vous en faites les frais. Mais pour moi, il y a un certain sentiment de légèreté, un certain sentiment de chaleur. Les guerres s'arrêteraient demain si je ne haïssais pas les Allemands ou les Russes, avec tous les éléments qui accompagnent cette haine : le nationalisme, le patriotisme, la conscience de classe, tout cela.**

**N'est-ce pas, monsieur, que dès l'enfance, je suis conditionné par la société – qu'elle soit communiste ou autre – à penser d'une manière particulière, et il m'est très difficile de reconnaître ce fait. Supposons, par exemple, que je sois né en Inde dans une famille de brahmanes. Ils pensent qu'il n'y a personne d'autre qu'eux-mêmes. Ils sont extraordinairement conditionnés. Ils doivent faire ceci et ne pas faire cela ; ils ne doivent pas toucher certaines personnes, et ainsi de suite. Je suis éduqué de cette façon ; par conséquent, si l'éducation est changée, la haine disparaîtra. Ou s'agit-il de quelque chose de beaucoup plus profond qu'un simple conditionnement superficiel ?**

DR. R : Je pense que c'est beaucoup plus profond.

**K : Je pense, aussi, que c'est plus profond. Ce n'est peut-être pas vraiment de la haine, mais plutôt un sentiment d'antagonisme parce que je me sens important, ou que la classe que je représente est importante. C'est ma sécurité qui crée l'antagonisme, la haine – le désir d'être en sécurité dans mon petit boulot, dans mon pouvoir, ou quoi que ce soit d'autre. Je veux être en sécurité, c'est-à-dire construire quelque chose sur moi-même. Je veux une sécurité morale, une sécurité financière, une sécurité psychologique, etc. N'est-ce pas cela qui engendre la haine ? Et le problème n'est-il pas, par conséquent, de savoir comment se libérer de ce désir de sécurité ?**

DR. R : Non, je pense que c'est plus profond que ça.

**K : C'est possible, mais nous devons d'abord aller jusque-là.**

DR. R : Oui, c'est un aspect de la question.

**K : Quelle en est l'autre ?**

DR. P : Je pense que l'on doit être libéré du désir d'obtenir ce que l'on veut immédiatement. Je pense que tant d'hostilité est due aux frustrations qui sont inévitables dans l'enfance parce que les désirs immédiats ne sont pas satisfaits, parce que, que l'on soit brahmane ou hottentot, c'est inévitable dans la vie.

**K : La frustration du désir ?**

DR. P : Oui.

**K : Après tout, mon désir est d'être heureux, d'être plus puissant, d'avoir ceci ou cela.**

DR. P : A tout moment, ce qui n'est peut-être pas possible.

**K : Oui, et sur quoi est basé tout le désir ?**

DR. P : Je pense fondamentalement à des besoins instinctifs.

**K : Pas seulement sur les besoins physiques mais aussi sur les besoins psychologiques.**

DR. P : Au début, c'est physiologique, n'est-ce pas ?

**K : Oui, mais après la physiologie, quels sont les autres éléments ? Quel est le centre autour duquel tourne tout ce désir ?**

DR. P : Je suppose que c'est la survie, n'est-ce pas ? Je ne sais pas.

DR. R : Je dirais que c'est avant tout un besoin d'être aimé. Lorsque les petits enfants ne sont pas suffisamment aimés, qu'ils sont frustrés et coupés de l'amour, ils développent des capacités de haine, et ils portent ces capacités tout au long de leur vie.

**K : Être aimé, être puissant, le désir d'être quelque chose – n'est-ce pas cela, essentiellement ? Je veux être aimé ; quelqu'un d'autre veut être en sécurité ; quelqu'un d'autre veut être puissant. Mais le désir d'être quelque chose est à la base de tout cela, n'est-ce pas ?**

DR. R : Oui, je pense qu'on peut le formuler ainsi.

**K : Donc le problème au fond, c'est le désir d'être loué, aimé, d'être célèbre, peu importe, pour se réaliser.**



DR. R : Oui.

**K : Puis-je être fondamentalement libre de ce désir ? Si je peux être sans ce désir, alors j'aimerais, je serais gentil ; alors je ne dirai pas : « je dois être aimé », je ne dirai pas : « je » dois être aimé, en mettant le « moi » en avant tout le temps.**

DR. R : Pouvons-nous ?

**K : Pourquoi pas ?**

DR. R : La vie de la plupart des gens est vécue en termes de conflit.

**K : Oui, et le conflit ne mène nulle part. Il peut avoir des résultats secondaires, mais le but premier de la guerre, qui est la paix, n'est pas atteint. Je ne veux donc pas de conflit, et si je vois l'importance de ne pas être en conflit, le désir d'être quelque chose cesse inévitablement.**

DR. R : Je voudrais poser une question personnelle qui est probablement très impolie et à laquelle vous n'avez pas besoin de répondre. Êtes-vous sans conflit ?

**K : Oui, je le pense.**

DR. R : Sans aucun conflit ?

**K : Il est difficile de le dire de cette manière, mais je pense que oui. Si j'en avais, je le poursuivrais. Je ne le laisserais pas tranquille. Je dirais : « C'est stupide ! » et je ne le laisserais pas tranquille jusqu'à ce qu'il soit dissous.**

DR. R : Comment pouvons-nous aider les autres à y parvenir ?

**K : D'abord, je dois le faire. Je ne peux pas aider les autres si je ne le fais pas.**

DR. R : Et ensuite, après l'avoir fait ?

**K : Je pense que le miracle a lieu. Une personne vraiment religieuse dit : « Je n'ai pas de conflit », mais si je vais au fond des choses et que je dis : « Regardez, c'est le désir d'être quelque chose qui est à l'origine de chaque conflit », et si je dissous cela...**

DR. R : Puis-je poser une autre question personnelle ? Combien de temps cela vous a-t-il pris pour dissoudre cela ?

**K : Je n'ai jamais pensé en termes de « combien de temps » : j'ai avancé au fur et à mesure que chaque problème se présentait.**

DR. R : Étiez-vous comme ça quand vous étiez petit ?

**K : Probablement. Je ne peux pas dire si je l'étais ou non. D'autres personnes qui me connaissent mieux pourraient vous le dire. La difficulté est de voir cela. Est-ce**

que ce « voir » est simplement intellectuel, verbal, superficiel, ou cela nécessite-t-il une énorme souffrance, qui me forcera finalement à mettre mon nez sur la meule et à dire : « Regardez ici ; le voilà ! »

**La souffrance va-t-elle m'aider à l'obtenir ? De toute évidence, non. Et c'est l'une des vertus chrétiennes. Est-ce que vous me suivez ? Dans le christianisme, c'est l'une des choses les plus élevées – souffrir – et la souffrance devient une vertu. Comment dois-je faire ? Est-ce que je peux le faire, monsieur ? Pourrai-je jamais le faire, monsieur ? Le Dr W. peut-il le faire ? Prenons « X » pour tout vous dire ? Pourquoi ne pouvez-vous pas le faire ? Qu'est-ce qui empêche ?**

DR. W : Je pourrais dire une autre chose à ce sujet. Je pense que dès la naissance, notre pensée semble si habituelle que nous ne reconnaissons pas que c'est un problème.

**K : Non, Docteur, ce que je veux dire c'est d'être libre de ce désir d'être quelque chose. Pourquoi ne pouvons-nous pas être libres ? Connaissant toutes ses conséquences – peur, haine, etc. – pourquoi ne peut-on pas s'en libérer ?**

DR. R : Ou comment peut-on être aidé pour s'en libérer ?

**K : Puis-je vous aider à vous en libérer ? Discutons-en. Puis-je vous aider à vous en libérer ? Vous l'avez vu. Vous en avez vu la racine. Pourquoi ne l'arrachez-vous pas ? Je ne peux pas l'extraire pour vous. Si je le faisais, vous iriez la remettre en place. C'est à vous de le faire.**

DR. P : Nous ne voulons pas vraiment cela. Nous ne voulons pas le faire nous-mêmes.

**K : Pourquoi je ne le veux pas ? Pourquoi je ne peux pas le faire ? Pourquoi ai-je cette division, cette contradiction, pourquoi ? Soit je ne la vois pas, soit je la vois et je veux l'éliminer.**

DR. P : Mais je ne vois pas le fond du problème.

**K : Oui, je le vois verbalement, théoriquement, idéologiquement, mais je ne le vois pas réellement, factuellement.**

DR. P : Et la douleur et la lutte viennent du fait de le voir réellement.

**K : Non, sûrement pas.**

DR. P : Je veux dire l'approche pour le voir en fait.

**K : Non. Si je vois que la douleur vient parce que je veux être quelque chose et que je ne veux pas être libre de la douleur. Si je veux me libérer de la douleur, je dois dire : « Regardez, le voilà, la racine est là, c'est le désir d'être quelque chose. » Y a-t-il une contradiction ? Vous comprenez ce que je veux dire ?**

DR. P : Oui, je suis. Je veux dire, je suis verbalement, mais je dois prendre le temps.

**K : Y a-t-il une contradiction ? Je n'ai pas de contradiction.**

DR. W : Je pense que devenir quelque chose est conséquent.

**K : Oui. Comment le voyez-vous ?**

DR. W : Je vois que lorsque je suis actif, il y a quelque chose en moi qui veut être actif.

**K : Non, Docteur, je ne veux pas dire cela. Quand vous dites « Je vois que le désir d'être quelque chose cause tout le malheur », comment le voyez-vous ?**

DR. W : Je le vois par mes activités et mes pensées.

**K : Je ne pense pas m'être expliqué correctement. Comment est-ce que je vois quelque chose ? Je vous vois. Mais quand il s'agit d'un fait plus abstrait, comment le vois-je quand je dis « je le vois » ? Est-ce que je le vois comme une chose, telle qu'elle est ? Vous savez, comme la lumière, comme cette table, elle est ainsi ; il n'est pas question d'en discuter. Comprenez-vous ce que je veux dire ?**

DR. W : Je vois ce que vous voulez dire. Je fais quelque chose de plus à ce sujet.

**K : Non, si vous le voyiez de cette façon, vous ne feriez rien de plus à ce sujet. Disons-le ainsi : vous venez me voir et vous dites : « La cause de votre conflit, de tout type de conflit, est le désir d'être quelque chose ». Je dis : « Oui, vous avez parfaitement raison », et je ne veux pas être en conflit avec vous, parce que je vois la stupidité de cela et de tout type de conflit. Que se passe-t-il alors ? Est-ce que je laisse ce « être quelque chose » agir de lui-même ? Je ne sais pas si je me fais bien comprendre.**

DR. P : Oui. Si vous vous permettez d'être, plutôt que d'être quelque chose, alors quoi que ce soit...

**K : Non, madame, c'est comme ceci : comment puis-je voir le fait que le désir d'être quelque chose entraîne dans son sillage un conflit ? Comment est-ce que je vois cela ? Comment est-ce que je le ressens ? Quel effet cela a-t-il sur moi ? Est-ce que je le prends comme une évidence ? Comment cela me frappe-t-il ? Est-ce que vous comprenez ?**

DR. F : Eh bien, nous pouvons le voir en termes de situation particulière. Vous voulez être en sécurité, heureux, célèbre et satisfait.

**K : Non, monsieur. Est-ce quelque chose de nouveau ? Vous comprenez ce que je veux dire ? Je ne le suis pas de cette façon, et je le vois comme la lumière. C'est comme regarder soudainement par la fenêtre et voir quelque chose que vous n'avez jamais vu auparavant.**

DR. P : Ou est-ce une lutte – ce qui signifie que vous ne le voyez pas ?

**K : Bien sûr.**

DR. P : Vous pourriez aussi reconnaître qu'au moment où vous cessez d'essayer d'être quelque chose, il y a peut-être une prise de conscience.

**K : Vous me dites que la souffrance naît du désir d'être quelque chose. Je dis que c'est une bonne idée. Je ne veux pas souffrir, je veux la saisir. Je veux être cela, ce qui est une autre forme d'être. Par conséquent, les problèmes reviennent. Mais si je vous écoute et que je dis : « Regardez, je ne lutte pas ; je ne désire pas être quelque chose ! », je vous écoute simplement et je laisse la semence germer – vous me suivez ?**

DR. P : Certainement. Et puis le sentiment de laisser arriver n'importe quoi entre aussi en ligne de compte.

**K : Je n'en sais rien, mais cette chose particulière que le Dr. W dit voir, comment la voyez-vous, monsieur ?**

DR. W : Permettez-moi de vous donner un exemple. Depuis vos récents entretiens, j'ai constaté que mes activités et moi sommes les mêmes. Je l'ai vu avec surprise. Je l'ai reconnu. Je suis en train de faire quelque chose. Je veux faire un tour, je veux aller au cinéma, ou faire ceci ou cela. Je vois l'activité continue en moi, une activité, une autre activité, et encore une autre. Je l'ai ressenti avec surprise. Puis, lorsque j'étais détendu, il semblait n'y avoir aucune activité. Puis, ma pensée commence. Puis, je vois que la pensée, c'est moi. Mais je me perds dans la pensée avant de réaliser ce que je fais ; je suis inondé de pensées, bien que, lorsque je me réveille et que je ne suis pas aussi détendu, je reconnaisse que la pensée, c'est moi. Mais j'ai des difficultés.

**K : Je le comprends, monsieur, mais après cette discussion, quelqu'un dit que la cause du conflit est le désir d'être. Comment cela vous frappe-t-il ? Avec quel impact ? Avec quel sens de la réalité cela vous frappe-t-il ? Est-ce comme si vous voyiez soudainement la lumière – vous avez tâtonné et soudain vous tombez sur cet interrupteur et vous allumez la lumière. Comment cet énoncé vous a frappé ?**

DR. R : C'est un énoncé valable ; je l'accepte.

**K : Que quoi ?**

DR. R : Comment en est-on arrivé là ?

**K : Non, juste une minute, monsieur. C'est très intéressant.**

DR. R : Je ne me débarrasse pas immédiatement, par un acte de volonté, de tous les conflits.

**K : Non. J'ai tâtonné jusqu'à présent dans l'obscurité, et je tombe sur l'interrupteur et allume immédiatement la lumière. Je ne dis pas : « Comment puis-je atteindre la lumière ? » Jusqu'à présent, en parlant, en discutant, j'ai été confus. Je vous rencontre et vous dites : « Écoutez, la cause de tout conflit est le désir d'être ». Votre main est sur l'interrupteur. Vous ne demandez pas : « Comment vais-je y arriver ? »**

**Vous y êtes. Mais si vous dites : « Comment vais-je y arriver ? », vous êtes déjà dans le processus de lutte.**

DR. R : Oui, il y a deux niveaux d'*insight* impliqués dans cela. Il y a un niveau d'*insight* dans lequel je dis soudainement, intellectuellement, « Oui, c'est vrai ; c'est la cause de tout conflit. »

**K : Le savez-vous intellectuellement ?**

DR. R : Avec la partie connaissance de l'esprit, qui n'est pas nécessairement la partie sentiment mais la partie connaissance.

**K : Ce qui veut dire quoi ?**

DR. R : Que j'accepte un fait avec l'intelligence que j'ai.

**K : Qui est quoi ? Votre savoir ?**

DR. R : C'est le savoir.

**K : Qu'est-ce que ça veut dire ?**

DR. R : Je ne sais pas où vous voulez en venir. Dites le moi.

**K : Ce que je veux dire, c'est qu'il y a une division, un fossé entre l'intellectuel et le sentiment. Vous dites « Comment puis-je les unir ? », vous créez simplement plus de conflit.**

DR. R : Pas nécessairement. Je pourrais imaginer une grande paix résultant de l'union de ces deux-là.

**K : Mais demander comment les réunir, c'est créer un conflit.**

DR. R : Pas nécessairement, je pense.

**K : Bien sûr.**

DR. R : Non.

**K : Voici le sentiment ; voici la pensée. Ils sont, maintenant, deux états séparés. Vous voyez cela ?**

DR. R : Oui.

**K : Vous avez demandé, « Comment puis-je les réunir ? »**

DR. R : Exactement.

**K : Que s'est-il passé ? Le « comment » implique la lutte. Vous êtes de nouveau dans la même position de désir d'être quelque chose.**

DR. R : Non, j'ai un combat à mener.

**K : Ce qui signifie que la racine de cette lutte est le désir d'être quelque chose.**

DR. R : Pas nécessairement.

**K : Vous désirez cet état. Vous voulez être dans cet état.**

DR. R : Je ne sais pas. Je ne sais pas ce que c'est.

**K : Il y a le désir d'unir ces deux choses ensemble, et donc la question se pose de savoir comment les unir.**

DR. R : Il faut un grand moment de lucidité à la fois intellectuelle et émotionnelle.

**K : Pourquoi je ne l'ai pas ? Si c'est le cas, il est là.**

DR. R : Je suppose que c'est parce que je ne suis pas complètement prêt à l'accepter. Si je l'étais, il n'y aurait aucun problème à ce sujet.

**K : Ce qui signifie quoi, monsieur ? Intellectuellement, on a déjà planté les difficultés qui empêchent de voir cela. Alors que, si l'on voit directement la vérité d'être libre de tout conflit...**

DR. R : Lorsque nous parlons de « voir cela », nous l'entendons différemment.

**K : Tout à fait différemment.**

DR. R : Vous l'utilisez comme une expérience intégrée.

**K : Oui, je le considère comme essentiel, car sinon, quoi ?**

DR. R : Je comprends cela pour vous. Vraiment, je suis sûr que c'est la façon dont vous expérimentez la vie : comme un tout intégré.

**K : Oui.**

DR. R : Mais tout le monde ne le fait pas.

**K : Mais pourquoi ne le faites-vous pas ? Cela n'a pas d'importance que je l'aie ou non. Mais pourquoi tout le monde ne fait-il pas l'expérience de cette chose ? Quand cela vous frappe, c'est ainsi.**

DR. R : Ce n'est pas ce que vous dites aux gens, c'est ce qu'ils ressentent pour eux-mêmes.

**K : Maintenant, vous faites une déclaration de ce genre. Pourquoi est-ce que je ne dis pas : « Oui, c'est parfaitement exact » ? Qu'est-ce qui nous empêche, vous ou moi, de dire « Oui, c'est ainsi » ?**

DR. R : Il faudrait que j'y réfléchisse. Je ne pense pas pouvoir répondre à cette question spontanément. Cela demanderait beaucoup d'introspection, ce que je ferai.

**K : Je ne le pense pas.**

DR. R : Je ne peux pas me contenter de céder pour le moment et de dire : « Oui, c'est ainsi », ce serait trop facile. Je dois donc réfléchir.

**K : Pourquoi ? Quand votre main est sur l'interrupteur, pourquoi devriez-vous vous éloigner pour penser ?**

DR. R : Laissez-moi vous dire pourquoi : parce que ma vie, comme celle de beaucoup d'autres personnes, comme celle des personnes présentes dans cette salle, a été disciplinée dès le plus jeune âge dans le domaine de la science où la pensée est surévaluée.

**K : Exactement.**

DR. R : On nous a appris à faire confiance uniquement à notre pensée et on ne nous a pas appris à faire confiance à notre cœur, à nos émotions. C'est clairement notre problème. Mais il n'est pas facile à résoudre. Il peut y avoir une résolution, mais elle ne viendra pas facilement dans un moment de clairvoyance. J'en doute.

**K : N'est-ce pas que je ne le vois pas ainsi parce qu'intérieurement je veux être quelqu'un ?**

DR. R : C'est possible, ou c'est possible que vous puissiez voir comme cela parce que vous êtes un mystique, et parce que les mystiques sont capables de ces expériences que la plupart des gens trouvent très difficiles à vivre.

**K : Je veux dire, je ne vois pas la chose de manière intégrale parce que j'ai toujours envie d'être quelqu'un, je veux être le meilleur médecin de New York. Vous voyez ce que je veux dire ?**

DR. R : Oui.

**K : Je ne parle pas de vous.**

DR. R : Vous pouvez personnaliser ; c'est très bien.

**K : Est-ce ce qui m'empêche de le faire ? Tous les engagements, et ainsi de suite ?**

DR. R : Je ne le pense pas.

**K : Alors quoi ?**

DR. R : Je ne sais pas. Je ne le sais vraiment pas. J'ai passé beaucoup de temps à essayer de trouver ce qui empêche l'expérience complètement unifiée.

**K : Puis-je dire quelque chose ? Vous dites « Je vais y réfléchir », ce qui signifie que vous allez y consacrer du temps.**

DR. R : Et vous dites que je devrais avoir une grande expérience, clairvoyante, mystique, et je dis que j'aimerais avoir une telle expérience, mais je ne l'ai pas eue.

**K : Pourquoi ?**

DR. R : Je ne sais pas.

DR. F : Ne s'agit-il pas d'une question de pression extérieure ? Je peux avoir ce genre d'expérience quand je suis seul, mais quand je vois d'autres personnes, toute la pression revient et cette expérience clairvoyante disparaît à nouveau.

DR. R : Je ne pense pas que ce soit cela.

DR. P : Je pense que si vous avez ou non une pression extérieure, c'est certainement une sorte de peur qui vous tient.

DR. W : Quand je vois que cesser d'être quelque chose, c'est abolir le conflit, je vois aussi les différentes façons dont j'essaie de devenir plus clairvoyant.

DR. R : Alors quoi ? Allez-vous arrêter d'être quelque chose ?

DR. W : Quand je vois, à ce moment-là, cela s'arrête, mais ensuite cela revient.

**K : Lorsque vous essayez d'arrêter d'être quelque chose, ce n'est que la façon négative d'être quelque chose, qui est toujours un conflit.**

MRS. K : Si on fait cela, c'est tout simplement faux.

**K : Est-ce parce que nous sommes intellectuellement tellement formés que nous regardons de l'extérieur vers l'intérieur ?**

DR. R : Oui, très probablement.

**K : Et pas de l'intérieur vers l'extérieur ?**

DR. R : C'est exact.

DR. P : Nous avons presque l'impression que nous n'existons pas tant que nous ne nous regardons pas, pour ainsi dire.

**K : Oui, nous devons avoir ce miroir pour fonctionner.**

DR. R : Je pense que vous avez tout à fait raison.



**K : Maintenant, attendez un moment, monsieur. Alors pourquoi ne cessons-nous pas de regarder de l'extérieur ?**

DR. R : Ces choses ne sont pas faciles.

**K : Nous allons le découvrir. Pourquoi ne pas arrêter de regarder de l'extérieur ?**

DR. R : Des années d'habitude.

**K : Je sais ; mais maintenant nous voyons que nous ne regardons pas de l'intérieur vers l'extérieur, mais de l'extérieur vers l'intérieur. C'est un fait.**

DR. R : Oui.

**K : Alors pourquoi je n'arrête pas – ou que je le laisse s'arrêter ?**

DR. W : Il y a une difficulté, et c'est la suivante : même si je suis convaincu qu'essayer de devenir quelque chose est la cause du conflit, je ne suis pas conscient de toutes les différentes façons dont je le fais.

**K : Je vais découvrir au jour le jour ; ce n'est pas important, c'est simplement une habitude, et je ne la combattrai pas mais la laisserai tranquille. Quand elle se présente, je la regarde et elle disparaît.**

DR. P : Pour en revenir à votre question : pourquoi ne puis-je pas arrêter de regarder de l'extérieur vers l'intérieur ? je ne sais pas pourquoi je ne peux pas.

**K : Vous savez que vous regardez de l'extérieur vers l'intérieur et vous savez aussi que cela ne vous mène nulle part.**

DR. P : Tout à fait.

**K : Nous pouvons discuter des causes, quelles qu'elles soient : la tradition, l'éducation, la formation, toutes les différentes phases de l'intellect. Vous connaissez toutes les causes, et pourtant vous continuez à le faire.**

DR. P : Oui.

**K : Pourquoi ne dites-vous pas : « Je fais ça ; je vais laisser tomber » ?**

DR. R : Oh, je sais pourquoi nous ne le faisons pas : parce que cela signifie renoncer à beaucoup de choses que nous ne voulons pas abandonner.

DR. P : Nous ne les voulons pas en un sens.

DR. R : Nous ne pouvons pas dire immédiatement que nous allons tout abandonner. C'est notre problème.

**K : Oui, mais maintenant je vais regarder de l'intérieur et, en regardant, je vais couper ces choses, comme une branche.**

DR. R : Très bien, nous coupons une branche par jour.

**K : Mais le mouvement, la révolution, doit avoir lieu. C'est tout. Si la révolution a eu lieu, vous êtes obligé de couper les choses non essentielles.**

DR. R : Tout à fait exact. La révolution doit venir en premier.

**K : C'est exactement ça. C'est là si vous le laissez venir. Vous me suivez, monsieur ?**

DR. R : Je vous suis.

**K : Cela n'a rien à voir avec le temps, avec le fait d'y réfléchir pendant des jours, des mois, des années. C'est là si vous le laissez se produire.**

DR. W : Tous nos efforts consistent à essayer de devenir quelque chose.

**K : Bien sûr – ce qui revient à regarder de l'extérieur vers l'intérieur. C'est très intéressant, monsieur, n'est-ce pas ?**

DR. R : Oui.

**K : Parce que c'est la seule révolution.**

\*\*\*

### **PARTIE 3**

*Quelle est la racine de la peur ? Peut-on aider le moi à évoluer vers un état sain et sensé, libéré de toute peur ? Quel est le rôle de la pensée et de l'analyse dans ce processus ? Existe-t-il un processus pour rendre l'homme psychologiquement libre ? Ces questions et d'autres, centrales pour la psychothérapie et l'humanité, ont été explorées par vingt-cinq psychothérapeutes lors d'une rencontre extraordinaire de deux jours à New York avec J. Krishnamurti. Les notes de cette réunion ont été rédigées par David Shainberg, M.D.*

L'objectif de la conférence était d'étudier les implications de l'œuvre de Krishnamurti pour la psychanalyse. Les thérapeutes représentaient une variété d'orientations théoriques, dont celles de Freud, Horney, Sullivan et Rogers. Il y avait quatre travailleurs sociaux, quatre psychologues et dix-sept psychiatres, plusieurs directeurs d'instituts de formation psychanalytique, un directeur d'un département hospitalier de psychiatrie, un certain nombre de professeurs et des psychothérapeutes-écrivains-chercheurs qui ont largement contribué au savoir psychanalytique.

Les membres du groupe sont venus manifestement bien au fait des difficultés qu'il y a à essayer d'aider un autre être humain. Dès le début de la discussion avec Krishnamurti, l'atmosphère du dialogue était intense, profondément sérieuse, respectueuse.

La première question soulevée était : « Quelle est la racine de la peur ? » Une distinction utile est rapidement apparue. Il y a la préoccupation biologique avec des choses comme le feu, les serpents, etc. ; certains l'ont appelé le domaine de la « peur pratique ». Krishnamurti l'appelle « l'intelligence de la préservation de soi » et la distingue de la peur psychologique. La peur psychologique, remarque Krishnamurti, est causée par la pensée, et la pensée c'est le devenir. Le devenir, dit-il, avec sa peur de ne pas devenir, est la racine de toute peur. « S'il n'y avait pas de pensée, il n'y aurait pas de peur ». Un psychiatre répond, « S'il n'y avait pas de pensée, vous ne seriez pas humain ».

Mais Krishnamurti a poussé la discussion à envisager la possibilité que, sans la prison de la pensée psychologique, l'homme serait vraiment humain.

Un autre psychiatre a déclaré : « Je m'inquiète que tout le monde ne soit trop libéré de la peur. La peur est une réponse appropriée ou un point de départ de la prise de conscience. La perte de cette peur est dangereuse du point de vue de l'évolution ». Krishnamurti a répondu : « Qu'est-ce que l'évolution ? Est-ce que j'évolue ? La conscience humaine a dit que vous devez évoluer. Vous devez devenir. Mais devenir, c'est la peur, et ne pas devenir, c'est une énorme insécurité et donc la peur. Je remets en question l'idée même de mon évolution. Qui est le "moi". »

Les psychothérapeutes ont coutume de se concentrer sur la pensée, les pensées de leurs patients, sur le devenir et l'être de ces derniers. Le thérapeute tente d'aider le patient à devenir moins craintif, plus mature, plus apte à s'intégrer dans la société. Ce fut donc un choc pour de nombreux participants au dialogue de considérer que la pensée et le devenir étaient à l'origine de la maladie mentale. Pour beaucoup, il était plus que choquant d'entendre Krishnamurti affirmer qu'au-delà du devenir, être lui-même était la racine la plus profonde de la peur. Le contenu de la conscience est la conscience.

Ce contenu comprend toutes les images de notre devenir, l'être auquel nous sommes attachés. Ce n'est qu'en vidant ce contenu, notre conscience, qu'il est possible de voir sans l'observateur, qu'il est possible d'aimer et de se libérer de la peur. C'est la véritable prévention de la maladie mentale qui est, à la base, la fragmentation qui se produit avec l'être et le devenir. Un psychiatre a résumé ce qu'il a entendu Krishnamurti dire : « Le moment, donc, dans lequel il y a une conscience sans choix c'est une énergie totale. A ce moment-là, tout processus a cessé, toute peur a cessé, et tout est simultané. » Krishnamurti était d'accord. Puis le thérapeute a répondu : « Naturellement, nous nous demandons comment vous y arrivez ».

À ce stade, le groupe a commencé à aborder un dilemme central. Les psychothérapeutes – comme tout le monde – ont l'habitude de penser en termes de processus. Cela implique que l'on a besoin de temps pour changer, de temps pour que toute transformation se produise. Un homme, par exemple, a estimé que la remarque de Krishnamurti sur la transformation de la conscience semblait impliquer un processus. Les patients, dit-on, s'améliorent « avec le temps » à la suite de leur participation au dialogue appelé thérapie. On peut observer que ces patients ont moins peur en raison d'un changement dans leur connaissance d'eux-mêmes et du monde. Comment, se demandaient les thérapeutes, est-il possible de rejeter l'idée de processus alors qu'ils constatent si souvent une amélioration au fil du temps ? Krishnamurti se demande si les patients, dans leur « amélioration »,

n'ont pas en fait adopté une autre forme de dépendance pour atténuer leur peur. Il a demandé : « Est-il possible d'être totalement libéré de la peur et non pas simplement d'avoir moins de peur [comme il a été suggéré qu'il s'agit du résultat habituel de la psychothérapie] ? ».

Krishnamurti a souligné qu'il demandait si l'esprit pouvait être totalement libéré de la peur. Il a dit : « Penser fait partie de cette peur. Penser étant la mémoire, l'expérience, la connaissance, et notre réaction à la connaissance, l'expérience est la réponse de la mémoire en tant que mouvement de la pensée ». La pensée, par sa nature, crée la division, le « moi » et le « non-moi ». Elle crée la peur et la souffrance. Les attachements, les investissements dans différentes personnes sont une fonction de ce processus de pensée ; ils sont des manifestations de l'être, du devenir et du plaisir. Les attachements, les images et les divers autres foyers de l'être et du devenir portent avec eux la possibilité de leur perte et quand il y a perte, il y a souffrance. Ce sont les branches de la peur. On a donc commencé à suggérer qu'une psychothérapie qui ne s'occupe que des branches de la souffrance, de la perte, etc., ne va pas jusqu'à la racine de la peur et ne peut pas toucher la véritable racine de la maladie mentale.

Krishnamurti demande si cette remontée à la racine peut en fait se faire par la pensée : « A quel niveau la pensée existe-t-elle, à quelle profondeur la pensée peut-elle pénétrer, ou si elle pénètre, dépasse-t-elle jamais le niveau de la pensée ? »

Cette question est également apparue sous une autre forme lors d'une discussion sur le développement, un concept qui suscite l'intérêt de la plupart des thérapeutes. Au cœur de toutes les théories psychanalytiques se trouve l'idée que l'enfant se développe dans le temps et que les maladies de l'esprit apparaissent comme l'accomplissement défectueux de diverses tâches développementales, un processus. De même, le thérapeute observe un processus chez le patient qui résout progressivement ses peurs. Au fur et à mesure que la thérapie progresse, il y a des changements, des peurs différentes émergent au premier plan, le patient est progressivement capable d'élargir sa vie et de vivre de manière plus « productive » et plus « libre ». Krishnamurti a reconnu que l'organisme physique est différent du « moi ». Le « moi » est un produit de la pensée. Le « moi » ou le soi, qui est au centre du travail thérapeutique, est une caractéristique du processus de devenir et constitue la maladie.

Dans ce contexte, Krishnamurti a souligné que nous n'agissons pas dans l'instant. Nous avons des concepts qui sont des conclusions sur l'instant ; ces concepts sont la base sur laquelle nous agissons. Mais si l'action se produit instantanément, elle engage l'incertitude et la nouveauté du moment et se termine avec l'événement. Krishnamurti cite l'exemple de l'interaction avec un serpent. Nous n'attendons pas ; nous agissons avec la perception et nous nous déplaçons instantanément.

Krishnamurti a demandé : « Peut-on être conscient sans aucun choix ? C'est-à-dire ne pas avoir de concept de Dieu, de perfection, d'illumination. Le mot idée en grec signifie voir, observer. Mais nous, les êtres humains, observons, tirons une conclusion, agissons en fonction d'une conclusion. Nous n'agissons pas à l'instant où nous voyons – c'est ça la conscience. »

PSYCHIATRE : « Mais il faut un certain degré de conceptualisation pour voir plus profondément. »

**KRISHNAMURTI : « Le concept donne-t-il de l'énergie pour voir profondément ? Dans l'acte de voir, je vois profondément. »**

P : « Je ne pense pas que voir ce que nous voyons soit indépendant de l'expérience et indépendant de l'interprétation de notre conceptualisation. Les concepts sont des outils typiquement humains qui élargissent notre champ de vision. »

**K : « Je ne vois pas pourquoi je devrais avoir un concept. »**

P : « Mais vous parlez de voir. »

**K : « Voir n'est pas un concept. »**

P : « Je n'ai pas dit que la vision était un concept. »

**K : « Tirer une abstraction à partir d'une vision est un concept. »**

Dans ce contexte, un psychiatre a dit être tout à fait d'accord sur le lien entre la vision et la conscience. Il a dit que certains avaient remarqué, par exemple, que la percée de Freud était en fait un nouveau mode de vision, un nouveau microscope. Il a observé que la nouvelle conscience était un état à désirer, mais il a dit qu'il ne pensait pas que la conscience était pure ou directe entre le système nerveux et le monde extérieur. Il est important, a-t-il dit, de réaliser que nous apportons à cet instant direct notre propre présence conditionnée et que cette présence est déjà un choix. Krishnamurti a demandé pourquoi on devrait choisir. Il a fait remarquer que nous ne devons choisir que lorsqu'il y a confusion. Nous en sommes venus, cependant, à penser que là où il y a choix, il y a liberté, et nous avons été hypnotisés à penser que la liberté est le choix. Mais si nous voyons clairement qu'il n'y a pas de choix, il n'y a que l'action, nous pouvons découvrir la liberté dans l'action immédiate et sans choix de la perception. Krishnamurti a ainsi souligné que le choix est une fonction d'un « moi » séparé du monde et que dans l'immédiateté de l'action, il y a le contact direct de l'organisme dans tout son « être » avec la nécessité de l'instant. Un psychothérapeute a résumé cela en disant que Krishnamurti disait : « Voir n'implique pas de choix ; c'est un mouvement neutre de la part de la personne, c'est un moment de clarté ultime. »

Cette discussion a donc profondément remis en question la manière dont les thérapeutes travaillent traditionnellement avec les patients. Elle a remis en question toute la notion de communiquer par la pensée en tant que connaissance, mémoire, concepts et théories. Une véritable guérison est-elle possible sous de tels auspices ? Si la pensée, en tant que fragmentation de l'observateur par rapport à l'instant présent et à l'action, est la maladie, l'action qui implique la pensée peut-elle guérir ? Ou bien est-il nécessaire d'avoir une communication immédiate en dehors du champ de la pensée ? Krishnamurti a amené les participants à se demander s'il est possible d'utiliser la connaissance pour guérir dans le domaine du moi, le chagrin et le conflit.

Selon Krishnamurti, ce que l'homme appelle l'amour est en réalité la pensée en tant que souvenir, attachement – et la perte des attachements et de la souffrance qui en découle. Il demande : existe-t-il une compassion qui n'a rien à voir avec la dépendance et la souffrance ?

Krishnamurti a souligné que la psychothérapie doit s'occuper de la relation réelle, la compassion. La pensée, en séparant le sujet de l'objet, fait obstacle à la conscience directe et immédiate qui constitue une telle relation et cette division empêche l'action de la totalité. Cette action dans l'instant, sans fragmentation, il l'appelle la vérité.

La discussion a continué à soulever des questions sur la nature du changement observé chez les patients que le thérapeute considère comme améliorés. Bien que ces personnes puissent mieux s'adapter à ce monde corrompu, a-t-on suggéré, cela signifie-t-il qu'elles sont capables d'aimer, de vivre l'instant présent ou d'être libérées de la peur ? L'adaptabilité est-elle une véritable mesure de la santé mentale ?

Le concept de jeunesse et de maturité – que la psychanalyse favorise souvent – repose sur la croyance que l'individu apprend ou accumule des connaissances au fil du temps qui le rendent « plus mûr ». C'est donc à partir d'une autre direction que le groupe a abordé la question de l'évolution et du processus. Krishnamurti demandait s'il y a vraiment des savoirs que nous pouvons accumuler pour aimer ? Peut-on apprendre à quelqu'un à aimer ou à être compatissant ? Ou bien l'amour est-il une action qui est instantanée et qui n'implique pas le savoir, le temps, l'évolution, le processus ?

Ce type d'action doit aller au-delà du processus. Un processus implique d'aller d'ici à là, distance, longueur, volume. Le temps n'existe pas, disait Krishnamurti, en ce qui concerne l'amour ; tout est une invention de la pensée : « L'exercice de la pensée est un moyen d'éviter quelque chose. La pensée est un moyen de devenir quelque chose. Ma pensée peut-elle s'achever dans le domaine de cette action psychologique et non dans le domaine de la nécessité technologique comme la conduite d'une automobile ou la construction de navires ? »

La question du processus est apparue, encore, d'une autre manière, lorsqu'un thérapeute a fait remarquer : « Nous voyons beaucoup de patients qui ont l'impression de n'être rien. C'est-à-dire qu'ils se sentent, comme vous le suggérez, vides du “moi” et du contenu de la conscience. »

Krishnamurti a observé que le problème de ces personnes est qu'elles ne ressentent rien parce qu'elles veulent être quelque chose. Mais un autre thérapeute a estimé que le problème était plus important que ce que Krishnamurti laissait entendre. Il a insisté sur le fait que cet état de ne rien ressentir était dû au fait que les patients avaient peur. C'était un état avant le sentiment, l'expérience ou le contact avec la vie. Ce docteur et d'autres estimaient qu'il était nécessaire que le patient passe par un processus d'expérience d'un « moi », d'un soi, avant de pouvoir « lâcher-prise » du « moi ». Krishnamurti répondait que le premier pas est le dernier pas et que si une pinte de « moi » est faite ou créée, la personne est alors déjà dans un processus défectueux.

Krishnamurti ne cessait de souligner qu'aucun processus ou accumulation de connaissances n'est nécessaire pour prendre conscience de la nature de la pensée et du devenir, ou de la formation des idéaux, et que voir l'intervalle entre *ce qui est* et les inventions de la pensée, c'est en finir instantanément avec tout cela. Il a fait remarquer que la pensée est le mouvement pour trouver la sécurité psychologique. En fait, l'action de la pensée et du devenir est l'insécurité. La seule sécurité possible réside dans la pleine réalisation qu'il n'y a pas de sécurité psychologique, donc dans la réalisation que nous ne sommes rien. Cela signifie la fin du « moi », de la pensée et du devenir. Krishnamurti a affirmé : « Je ne suis absolument rien, pas en tant qu'idée, donc il n'est pas question de devenir quelque chose ; il n'y a rien d'autre que des mots, des souvenirs, des idées, des conclusions, dans tout l'être et le devenir ; en vérité, il n'y a rien et dans le rien se trouve la sécurité complète. »

Cet échange était un défi à une autre hypothèse psychologique, psychanalytique, de base en affirmant qu'il n'est pas nécessaire de dévoiler, à travers le temps, les couches profondes de l'inconscient. Les thérapeutes pensaient qu'un tel processus de dévoilement était nécessaire, mais Krishnamurti affirmait que l'attention complète au moment présent était tout à fait inclusive et suffisante. Il était clair que les thérapeutes pensaient que les patients n'étaient pas capables d'être attentifs à l'instant présent, et qu'ils avaient besoin d'être préparés afin de réaliser progressivement les limites de la pensée, y compris d'être aidés dans un processus qui accentue le moi. Krishnamurti se demandait ce qui se cachait dans le « moi » : « J'ai peur, j'observe cette peur, je la regarde, avec toute mon attention, pas sporadiquement. Je vois ce que la peur fait dans mes relations ; je ne m'échappe pas, elle est là, je n'explique pas ; l'esprit n'est pas l'observateur, l'esprit est cette peur ; alors, y a-t-il un inconscient ? » La réponse semblait claire. Le contenu de la conscience est la conscience. La conscience du moment présent, c'est voir la totalité.

Un autre sujet psychanalytique exploré était les rêves. Pendant cette partie de la discussion, l'échange suivant a eu lieu.

Krishnamurti a demandé ce que sont les rêves. Un psychiatre, expert en psychologie des rêves, a répondu : « Ils sont la façon dont nous faisons l'expérience de nous-mêmes lorsqu'il n'y a pas d'apport du monde extérieur ».

**K : « Les rêves ne sont-ils pas des continuations de notre activité quotidienne, de nos désirs quotidiens, ou des symboles, modulés, mais le même mouvement ? Si ce mouvement pendant la journée n'est pas lié au temps mais à une attention complète – c'est la fin du problème, la fin de l'idée – quand c'est le cas, alors les rêves sont-ils nécessaires ? »**

P : « Mais ils se produisent régulièrement. »

**K : « Le cerveau a besoin d'ordre, sinon il ne peut pas fonctionner efficacement. Si je mets de l'ordre durant la journée, l'ordre, pas la conformité, pas le fait de suivre un plan mais l'ordre, qui consiste à comprendre le désordre. L'ordre est différent d'un ordre mécanique ou d'une habitude. Comprendre, voir le désordre, de là vient l'ordre. Les rêves sont-ils nécessaires ? »**

P : « Je ne pense pas qu'il soit possible d'atteindre cet état. »

P : « Le cerveau gauche a besoin d'ordre. Le cerveau droit exerce un ordre différent. »

**K : « Si nous sommes conscients du désordre, alors il y a un ordre. Le processus du rêve est la tentative de créer un ordre qui n'était pas présent pendant la journée quand il y avait le mouvement d'évitement de l'attention directe. »**

Tout au long du dialogue, le thème récurrent était donc de savoir comment trouver une action d'attention qui soit au-delà du temps et de la pensée. Il était troublant pour beaucoup d'entendre qu'il était impossible d'agir consciemment sans fragmentation. La question suivante était implicite dans la discussion et émergeait souvent de façon explicite : comment les psychothérapeutes peuvent-ils aider leurs patients s'ils ne sont pas eux-mêmes entiers ? Bien sûr, chacun dans la salle était conscient de sa propre fragmentation, et cela a confronté tout le monde à des questions profondes sur le type d'aide qu'ils offrent. Une femme l'a exprimé succinctement lorsqu'elle a demandé : « Je suis thérapeute. J'observe en moi la tristesse, l'avidité, le désespoir. Souvent, je me sens dans un état où je ne suis pas sûre de pouvoir aider quelqu'un d'autre. Je me demande quel est l'état de conscience nécessaire pour dire que je peux aider quelqu'un d'autre ». Krishnamurti a répondu en disant : « Je me demande si l'on peut aider quelqu'un d'autre. Pourquoi se met-on à aider un autre ? Quel est ce désir d'aider l'autre ? Je ne dis pas qu'il ne faut pas aider. Mais quel est ce désir, ce motif, cette intention, d'aider ? » Il a poursuivi en soulignant qu'être avec l'autre, présent dans l'attention, peut être différent de « tenter d'aider. »

Un participant a déclaré : « Vous partagez un autre type de conscience, une conscience holistique. J'appelle cela une forme de conscience supérieure et inférieure. Je la vois comme les deux, mais vous ne pensez pas en ces termes. Je pense que la conscience a ses racines dans les premières années de la vie, et donc ce serait une forme inférieure, avant qu'il y ait une séparation du sujet et de l'objet. Elle serait plus élevée dans la mesure où elle transcende la division entre le sujet et l'objet. J'aime votre façon de voir la conscience. J'aimerais y arriver, j'aimerais aider mes patients à y parvenir. Que me recommanderiez-vous pour m'aider à y arriver et à aider mes patients ? »

**KRISHNAMURTI : « Monsieur, savez-vous ce que signifie aimer, sans peur, sans "moi", sans souffrance, et aussi comprendre ce que signifie le plaisir, ce qu'est la jouissance et en quoi elle est différente du plaisir, ce qu'est la beauté ? Si vous savez ce qu'est un tel amour, c'est terminé... »**

La discussion a continué à remettre en question le processus analytique dans lequel la plupart des participants s'engagent quotidiennement. Krishnamurti a observé que l'analyse, en tant que pensée, était une analyse de l'action. Elle se poursuit d'un fragment à l'autre, sans cesse incomplète. Agir à partir d'une conclusion à une autre conclusion produit une fragmentation sans fin et est lui-même un processus de fragmentation. Tout cela est un mouvement de la pensée. Il ne peut jamais atteindre la liberté car il fait toujours partie de la pensée, de l'être et du devenir.



Plusieurs thérapeutes présents ont apprécié que Krishnamurti ait montré que la tendance du patient à parler de lui-même était soutenue et aidée par l'utilisation de la pensée dans l'analyse. De nombreux membres du groupe se sont intéressés à la question de savoir s'il existe une action globale au-delà du temps et de la pensée. Les participants ont trouvé troublant de considérer que l'amour et la vérité de *ce qui est* se trouvent au-delà de la pensée et ont senti que la perception directe de la vérité de *ce qui est* était une action qui confronterait la racine de la peur dans l'instant immédiat du patient.

Krishnamurti a finalement suggéré que lorsque deux personnes en dialogue réalisent toutes deux qu'elles ne sont pas entières, il n'y a plus d'observateur et d'observé, plus d'autorité, plus de patient et de docteur, avec toute la division que cela implique – alors le tout prend naissance dans l'acte de participation. Il y aurait donc amour, au-delà de la pensée et de l'analyse, l'action de la perception, une action qui frapperait la racine même de la peur.

La plupart des psychothérapeutes qui ont assisté à la conférence de deux jours ont été profondément émus par la discussion. En général, ils ont eu beaucoup de mal à comprendre qu'il n'y a pas de processus nécessaire pour percevoir immédiatement le désordre de la pensée, du « moi », de l'être et du devenir. Cela a ébranlé les fondements mêmes sur lesquels ils travaillaient et a rendu douloureusement évidente la duplicité sans fin du processus de la pensée. La discussion a remis en question les hypothèses psychanalytiques centrales de croissance et de développement. Ne rien être et vivre directement dans l'instant présent a intrigué et intéressé de nombreuses personnes qui ont compris que l'analyse par la pensée n'aidait pas leurs patients. Beaucoup ont déclaré avoir été remués et émus. Certains ont dit qu'ils se sentaient plus tranquilles après l'entretien avec Krishnamurti. Un homme a déclaré : « C'était comme une bouffée d'air frais ». Mais il était clair qu'un dialogue plus approfondi serait nécessaire pour comprendre comment le processus de la pensée est une échappatoire à l'action immédiate de la vision.