

LA SAGESSE DU DÉSIR

Christiane Berthelet Lorelle

La sagesse du désir

LE YOGA
ET LA PSYCHANALYSE

OUVRAGE PUBLIÉ AVEC LE CONCOURS
DU CENTRE NATIONAL DU LIVRE

COULEUR**PSY** 
SEUIL

COLLECTION DIRIGÉE PAR MONY ELKAÏM

ISBN: 2-02-049079-X

© Éditions du Seuil, septembre 2003

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.seuil.com

à Paula

Que soient ici très sincèrement remerciés Jean-Luc Giribone, Olivier Lorelle, Ysé Tardan-Masquelier, Frans Moors, Simone Moors-Tempelhof, Jacqueline Pinhas, et Gérard Miller.

PRONONCIATION DES MOTS SANSKRITS

L'usage qui est fait ici d'une transcription simplifiée de l'écriture nâgarî rend aisée la prononciation des mots sanskrits. D'une manière générale, voyelles et consonnes se prononcent comme en français. On notera cependant que :

- le son *z* n'existe pas en sanskrit. Il faut donc prononcer âssana, ce qui est orthographié *âsana* ;
- ce qui est écrit *sb* se prononce *cb*. Par exemple : *ashtanga-yoga* se prononce achtanga-yoga ;
- le *g* est toujours dur (comme dans gare). Il faut donc prononcer guîtâ, yoguine, ce qui est orthographié *gîtâ*, *yogin* ;
- le *u* se prononce toujours *ou* ; exemple : *sûtra* = soutra ;
- le *ch* et le *j* se prononcent *tch* et *dj* ; exemple : *shaucha* (chautcha), *jîva* (djîva) ;
- l'accent circonflexe indique que la voyelle sur laquelle il est placé est deux fois plus longue que les autres.

Avant-propos

Il peut paraître troublant que se côtoient ici ces deux praxis, le yoga et la psychanalyse, l'une se situant dans la tradition spirituelle de l'Inde, et l'autre dans le registre clinique de notre monde occidental. Qu'auraient-elles à faire ensemble, quand tout semble les séparer ?

Aux premiers temps de mon expérience professionnelle, il y a vingt ans, alors que j'étais à la fois psychomotricienne et psychologue clinicienne, déjà travaillée par la psychanalyse, j'ai adapté la pratique du yoga auprès d'adolescents en difficulté dans le champ thérapeutique d'une institution spécialisée. Là, le yoga m'est apparu comme la voie royale de la thérapie psychomotrice, l'antichambre de la parole pour tous ceux qui, tétanisés par la menace de l'intrusion d'autrui, n'avaient pas accès au dire. Refus et crainte faisaient de ces adolescents des *intouchables*. En marge du social, livrés au silence, déportés vers la violence, perdus pour eux-mêmes, certains ont pourtant consenti un jour à frapper à ma porte, et c'est avec eux que j'ai commencé d'apprendre ce dont ce livre va témoigner : les rapports du corps, du souffle et de la parole.

À l'heure où nous assistons à toute une floraison éclectique du thérapeutique, faisant feu de tout bois, mon propos n'est pas d'inventer une autre façon de faire. Le yoga, dans sa pratique et sa philosophie, n'a pas attendu notre époque pour ouvrir à la sublimation le champ d'une voie qui libère de la souffrance.

D'autre part, la cure analytique demeure à mes yeux le seul dispositif capable de débusquer l'inconscient et de faire, à long terme, par son travail de transfert et de coupure, muter les positions subjectives. Ma pratique d'analyste me le confirme chaque jour. Cependant, le yoga et la psychanalyse offrent certains points de contact. Se libérer de la souffrance n'est pas qu'une simple gymnastique du bien-être. Faut-il encore, pour cela, comme Patañjali l'indique dans son traité des *Yoga-Sûtra*, écrit aux alentours du V^e siècle av. J.-C., s'alléger de ce qu'il appelle les *klesha*, les causes de souffrance, c'est-à-dire lier au spirituel le travail psychique qu'il implique. Freud, vingt-cinq siècles plus tard, s'applique à en comprendre la logique inconsciente. Il ne s'agit donc pas, dans le climat actuel de psychothérapie généralisée, d'inventer une nouvelle méthode, mais d'entendre de l'un à l'autre résonner les savoirs.

Dans le droit-fil de mon travail thérapeutique déjà commencé en institution, j'ai donc accepté pour quelques personnes leur demande individuelle de yoga. Elles se sont, de ce fait, inscrites dans ce que la tradition indienne appelle *svâdhyâya*, l'étude de soi, et de là je me suis mise à les entendre.

Svâdhyâya fait partie de la discipline éthique du yoga : le devoir de se connaître soi-même. Je me suis ainsi retrouvée dans ce dispositif d'écoute et d'enseignement à l'écoute de ceux qui « cherchent le yoga ». De ce fait, pour chacun, le processus d'un savoir s'est déroulé, *via* ce que l'Inde appelle *âsana-prânâyâma*, l'écriture posturale du corps et du souffle, et *dhyâna*, la réflexion méditative qui lui est liée, lieu d'ouverture psychique et spirituelle. Comme un pré-texte à la parole, le corps s'est alors ouvert à son déchiffrage, et suivant chacun dans sa logique signifiante, yoga et psychanalyse se sont mis à résonner – expérience insolite qui ne prétend nullement faire école mais qui m'a permis d'interroger les *Yoga-Sûtra* à la lumière de l'événement Freud au XX^e siècle.

Que signifierait « chercher le yoga » ?

Issu de la racine sanskrite *yuj*, le mot *yoga* signifie « joindre », « unir », « trouver un équilibre entre les contraires ». Il vise une unité, le désir de « s’y retrouver », de « faire un avec soi-même ». Avant de se situer au regard d’une dimension plus transcendante ou spirituelle, il est avant tout une voie de discernement qui permet, grâce à l’apaisement qu’il procure, d’accéder à un dévoilement.

Lié à une écoute particulière, cet accès mène souvent à la levée d’un refoulement quand, dans le champ de son travail et de ses effets, au détour de rêves, de mots d’esprit, de lapsus, d’actes manqués, ou de symptômes, voire d’une simple parole, la personne se trouve soudainement *découverte*, révélée à elle-même par ce qui lui a échappé. L’écoute analytique fait alors du yoga une scène pour l’inconscient.

Mais l’expérience de l’inconnu se donne également à entendre dans la plénitude du silence. Muette est sa rencontre, mais profonde est son empreinte, car se résorbent en lui les vaines querelles que la haine primitive ne cesse d’attiser. Un au-delà se crée, relativisant les idées les plus fidèlement fixées, et l’ego se met à fondre de se laisser submerger.

« Chercher le yoga » revient alors à goûter à cet au-delà, à composer avec cette ouverture, à se faire au vide qui la soutient, et à chercher, dans l’irréductible différence qui nous sépare d’autrui, la juste rencontre.

De ce fait, j’aimerais ici donner à entendre, au-delà des sectarismes d’école, les résonances de deux pratiques radicalement opposées mais toutes deux orientées vers une cessation de la souffrance. Il ne s’agira pas de faire l’amalgame entre deux discours, mais d’éclairer leurs correspondances et l’écart qui marque leurs pratiques.

En quoi résiderait cet écart ?

Pour la psychanalyse, « cet écart porte sur la possibilité qu'offrirait une analyse menée à son terme, d'engager un désir sans Autre pour affronter cette volonté, moins sur le mode sublimatoire des sagesse, que sur le mode de l'invention qui est celui du symptôme¹ ».

Cet énoncé laisse entendre un symptôme purifié par le travail de l'analyse, un symptôme nouveau dont le sujet devient signe, libéré des injonctions de l'Autre, affranchi d'une loi qui n'était pas la sienne. Il peut alors incarner ce qui le constitue comme savoir, produit d'un rapport et d'une histoire, en déloger son désir, en faire acte, et l'utiliser. En ces termes, cette émancipation qui arrache au sujet sa singularité fait à tout jamais du symptôme une dissidence à assumer.

Or, dans un premier temps, la pratique du yoga consiste, par le souffle, à inventer un nouvel Autre – non pas à s'en affranchir –, à le faire exister, pour avoir à s'y abandonner – là où celui-ci, d'antan, faillit à se laisser toucher –, un être de vent, inoffensif et bienveillant, dont le souffle laisse envisager la portée, pure création du désir.

Cet aspect laisse à la fois entrevoir la solution symptomatique que le yoga représente devant le réel et la médiation thérapeutique qu'il offre pour celui qui n'a pu, jusqu'alors, faire de l'Autre un support.

Pour beaucoup cette expérience ouvre au religieux, tandis que pour d'autres, elle s'en émancipe. Une fois que le souffle a pris les vertus incorporées du « bon objet », le vide, à la lisière de l'expiration, permet d'en assumer l'absence... La vacuité prend alors un autre sens.

1. Colloque psychanalytique intitulé « Volonté de l'Autre (barré) », journée « Quarto » à Bruxelles le 25 novembre 2000, *Le Courrier de l'École de la cause freudienne*, octobre 2000, p.9.

L'écart entre yoga et psychanalyse se loge donc tout autant dans la question de l'Autre que dans la valeur qui est accordée au symptôme quand il se trouve, par l'analyse, dépouillé de sa part mortifère, et invente pour le sujet un moyen d'accéder à son être.

Voilà pourquoi l'expérience du yoga, si elle est accompagnée d'une écoute analytique, demeure à la fois l'opportunité d'entendre les mécanismes névrotiques qui retiennent un sujet dans sa course, et le désir qui le fonde.

Quelle que soit son énonciation, le désir de yoga est toujours à interroger, car il peut tout aussi bien venir fortifier une pathologie, renforcer les traits défensifs du caractère, qu'alléger la vanité de celui qui souhaite s'en déprendre. Il devient ce que l'on fait de lui.

De ce fait, pour chacune des personnes venues me voir dans ce contexte et dont j'exposerai le cas, il m'a fallu entendre ce que signifiait ce désir pour viser entre promesses et résistances la mutation qu'il oblige.

Au regard de cette expérience, j'essaierai de faire résonner certains dits de Patañjali qui, dans son traité des *Yoga-Sûtra*, élucidèrent en son temps une logique symptomatique qui, loin de paraître antinomique à la découverte freudienne, lui est étrangement voisine si l'on accepte de considérer le refoulement inconscient et ses incidences psychiques comme l'un des aspects de *Avidyâ*, la méconnaissance, première « source d'affliction » selon la tradition du yoga.

Cette méconnaissance qui entraîne de la souffrance présente également pour la tradition indienne une autre acception, plus métaphysique, qui donne à l'enseignement du yoga sa portée spirituelle, mais sans perdre de leur altérité le yoga et la psychanalyse ont peut-être quelque chose de particulier à nous apprendre qui articulerait entre elles les deux dimensions du psychique et du spirituel.

En délivrant de leur enseignement le vif d'un savoir, fût-ce celui d'une jouissance, ces deux praxis nous permettent de questionner l'idée même de sagesse.

Si pour la psychanalyse « l'Autre », dans toutes ses versions, fait symptôme, cette question s'avère, d'une autre façon, primordiale pour Patañjali qui, loin de faire du yoga une pratique autistique, fait d'autrui son premier objectif dans les huit étapes de sa discipline (*ashtanga-yoga*). La spiritualité qui en découle vise une philosophie morale de l'altérité (les *yama*) qui éclaire le désir de celui qui se met au travail et fait de son rapport à autrui une boussole.

Mais faire du yoga n'assure pas la clairvoyance. Il peut être à lui seul le moyen de ne pas entendre, la suppléance nécessaire à la maîtrise désirée. Haines et rivalités restent souvent inaperçues. Certains préfèrent endosser la suffisance du maître pour ne pas faire de l'autre un égal...

Si la psychanalyse, dans sa clinique, s'écarte du champ de toute morale, elle apprend cependant à n'être pas dupe des stratégies de toute-puissance qu'emploie un sujet, fût-il professeur de yoga, pour jouir impunément de son moi en annulant autrui. Elle sait également que sous la vanité aveugle de celui-ci se meut la violence d'une pulsion insatisfaite qui revendique, dans le réel, le dû narcissique qui fit défaut.

La sagesse n'est pas toujours là où l'on croit ! Trente années de yoga ne mènent pas toujours à la sagesse, et être psychanalyste ne garantit pas la tolérance.

D'une réflexion à double foyer entre yoga et psychanalyse viendront ici se révéler les liens du corps, de la parole et de l'inconscient, tout autant que la position structurale du refus qui vient s'ériger contre l'ouverture d'une mise en question.

Que pourrait le yoga contre le roc de la structure ? Pratiquer un yoga qui nous fasse *cause*, cause du désir, deviendrait alors, paradoxalement, l'unique façon de laisser vive la chance d'une sagesse.

Toucher au manque d'où s'origine le désir ouvre à l'insuffisance la voie de l'humilité qui, loin de l'arrogance avérée des certitudes, se prête au savoir de n'être « pas tout ».

Cette voie étroite et lente dont la faillibilité semble un passage vers une éthique de l'ouvert représente la seule garantie pour ne pas faire de cette discipline une conversion hystérique de plus. Au contraire, souple et fluide, elle invite à l'oubli narcissique.

Entre Patañjali et Freud, cette opération convie à un effort de modestie, tout autant qu'à une épreuve, mais la mutation qu'elle implique mérite que l'on s'y attarde, car le consentement qu'elle ajoute en l'être permet que se dise, de l'un à l'autre, un nouveau rapport au monde.

Introduction

Hommage au dire

« Parlons cependant, car nous n'avons pas d'autres outils que les mots qui "*demeurent nos maîtres en toute chose/Puisqu'il faut en passer par eux pour se taire*". »

MAURICE BLANCHOT¹.

Il est sans doute périlleux d'associer la sagesse au désir, et plus encore le yoga à la psychanalyse, mais si je m'aventure aujourd'hui à en tracer le lien c'est que, travaillée depuis longtemps par les ravages de la violence et de l'impensé, j'ai appris de ces deux disciplines le travail de réflexion qu'impose l'élucidation d'une souffrance. Elles m'ont enseigné non pas à me tourner vers les promesses d'un au-delà, mais à entendre ce que signifie l'acte d'écouter.

Ces deux pratiques que je n'ai jamais opposées l'une à l'autre malgré leur disparité, conçues au contraire comme le lent progrès de l'être qui permet de s'avancer vers un savoir inédit, m'ont amenée à considérer les remaniements qu'elles inaugurent pour celui qui emprunte leur voie. L'une choisit le corps, le calme et le silence pour permettre d'y méditer, l'autre l'ascèse du dire pour y surprendre l'inouï. Du corps, où s'ignore la

1. Une voix venue d'ailleurs. Anacrouse. Sur les poèmes de Louis-René des Forêts, Gallimard, coll. «Folio Essais», 2002, p. 19.

cause d'un symptôme, aux effets de parole qui en déchiffrent la symbolique, il se fraye un chemin. Il s'agit maintenant d'en rendre compte.

LA VIOLENCE

C'est d'un insupportable, voire d'un incurable, que s'initie pour moi cette double expérience : l'insupportable de la violence, faite à soi-même ou à autrui, quand la pulsion de mort, aveugle et brutale, travaille à éradiquer la vie.

Infimes dérisions, agressions minimales ou ironies sournoises peuplent l'ordinaire des relations familiales. Et l'enfant s'en souvient, marqué à jamais. Où que cela soit, instituée comme pouvoir, la violence commence avec l'irrespect, et l'impensé qui lui est souvent lié, lieu de haine et de refoulé, engendre sa force obscure. La banalité de la répétition, la normalité du pire, le consentement à l'immuable font de lui le vivier des malveillances quotidiennes. L'impensé se nourrit d'habitude. Figure de l'inconscient et de la surdité, il fait corps avec la mort. Le désastre des cruautés humaines en témoigne. Qu'il s'agisse des relations parents-enfants où les sévices les plus habituels se perpétuent d'une génération à l'autre en toute cécité, qu'il s'agisse des totalitarismes qui excluent toute altérité ou toute mise en cause, ou des relations d'identifications en miroir où s'immiscent les rivalités les plus perfides, la force du Même, sans le moindre écart, reproduit, retransmet, tue.

Comment se débarrasser de la haine primitive reconduite avec une telle application quand elle s'instaure dans les actes les plus ordinaires et qu'elle s'inaugure, dès l'aube d'une vie humaine, dans la relation constitutive d'un sujet à son premier autre ?

Comment surtout se débarrasser de cette faculté d'endormir la conscience – parole qui sommeille en chacun comme un savoir ?

