

Que signifie être humain ?

Mhairi McMillan

Traduction: Françoise Ducroux-Biass

Au cours de sa carrière professionnelle, Mhairi MacMillan, écossaise, a enseigné à l'université et y a dirigé un service de counselling. Elle est auteure de nombreuses publications dont des articles et chapitres de livres consacrés à la psychologie centrée sur la personne. Durant plus de trente ans, elle a développé une longue pratique des groupes centrés sur la personne. Ces dernières années elle a travaillé en tant qu'indépendante comme superviseuse et s'est consacrée à l'écriture en approfondissant sa connaissance du philosophe mystique Muhyiddin Ibn Al-Arabi. Décédée en 2018, elle était une figure familière des rencontres internationales de l'Approche centrée sur la personne, comme le Workshop Interculturel et le PCA Forum.

Résumé

Ce texte, fruit d'une réflexion poussée sur ce que signifie «être humain», explore les différents modes d'être en relation, allant de la première relation au monde, celle que nous avons avec nous-même, à la dernière, celle que nous avons avec la mort. Cet article décrit le processus de l'évolution du soi. L'auteure s'appuie sur la théorie de Carl Rogers, notamment de sa vision du soi, et sur diverses philosophies spirituelles pour étayer son propos, décrivant ainsi de multiples considérations sur la définition du «soi»: soi «organismique», soi «ringard», «vrai» soi, «non-soi», soi «illusoire». Elle nous parle de ses expériences d'écoute et d'empathie, clés de la mise en résonance avec l'autre. Comment cette résonance est-elle possible

s'interroge-t-elle. Sans parler de certitudes, elle nous entraîne dans des considérations mystiques qui ouvrent sur des perspectives contrastantes sur la conscience de soi. Un tel cheminement nous invite à la réflexion. Sommes-nous qui nous croyons être ? Comment notre statut d'être humain nous permet-il d'être en relation ? Faisons-nous l'expérience de l'Unité avec l'univers ? Autant de questions qui restent ouvertes.

Mots-clés: spiritualité, soi, anxiété, empathie, vie, mort, mystique, Soufis, poésie.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Ce texte est constitué des notes préparées par Mhairi McMillan pour une présentation orale, qu'elle a donnée lors du Forum de l'Approche centrée sur la personne à Buenos Aires, en novembre 2017. Mhairi McMillan avait prévu de le reprendre et de le finaliser afin qu'il puisse être publié. Elle est brusquement décédée avant d'avoir pu le faire. Le comité éditorial d'*ACP Pratique et recherche* a choisi de publier cet article pratiquement en l'état, par respect pour l'auteur.

Quand je me retourne sur mon passé, je me demande :

– **Qu'était-ce que tout cela ?**

Mais je m'aperçois que cela appelle une autre question :

– **Qu'est-ce que cela veut dire : être humain ?**

Je n'essaye pas, dans cet article, de définir ce que signifie être humain. Ce n'est qu'une réflexion personnelle sur quelques expériences au cours de ma vie, simplement. Je parlerai de deux influences majeures :

L'Approche centrée sur la personne de Carl Rogers
et la **Métaphysique de l'Unité** de Muhyiddin Ibn'Arabi.

La vie en tant qu'histoire de la relation

1. La relation avec soi-même, depuis la définition de travail qu'en donne Rogers en 1959 jusqu'à l'assertion du non-soi de la tradition mystique.
2. La relation avec les autres, l'*experiencing*¹ dans les grands groupes centrés sur la personne, la construction de l'acceptation des autres et de la congruence en soi. Comment l'unité peut-elle émerger de la multiplicité?
3. La relation avec la nature, le cosmos et le monde phénoménal. Quelles sont, pour la thérapie, les implications de l'identification à ces sphères élargies?
4. Témoignage et Présence: «Tout change lorsque nous nous reconnaissons témoin de l'histoire plutôt qu'acteur» (Ram Dass). Témoigner du monde autour de nous et à l'intérieur de nous; présence et témoignage en tant que parties intégrales du processus de la thérapie.
5. Finalement la relation avec la mort; puis-je «devenir ami de l'Ange de la mort»? (Reb Zalman Schachter Salomi). Que cacherait cette dernière relation?

Relation avec soi-même

La première relation au monde est avec soi-même.

Carl Rogers (1959) admettait avoir de la difficulté à définir «le soi» ou «la structure du soi».

Il disait, des trois propositions pertinentes (8, 9 et 10), dans *Une théorie de la personnalité et du comportement*², qu'elles avaient été tellement revues et retravaillées par leur auteur, qu'il était tout à fait certain que la définition actuelle était également inadéquate.

¹ N.d.t.: *experiencing*. Ce terme anglais signifie «ce dont on est en train de faire intimement l'expérience». Il décrit un processus et n'a pas d'équivalent sémantique en français. Rogers le définit de la manière suivante: «lorsque, dans une relation thérapeutique, un individu fait l'expérience complète et sans réticence de la prise de conscience d'un sentiment jusqu'ici refoulé, non seulement il perçoit un changement psychologique mais un nouvel état de compréhension (insight) s'étant formé, il ressent également un changement physiologique concomitant». (Rogers, 1980, *A Way of Being*). In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of P-C Psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books. (Trad.: F.Ducroux-Biass.)

² N.d.t.: *A theory of personality and behavior*.

Reformulons donc cette définition avec ce qui est familier à chacun de nous :

PROPOSITION VIII

Une partie de la totalité du champ perceptuel deviendra graduellement différenciée en tant que soi.

Proposition IX

Résultat de l'interaction avec l'environnement et particulièrement de l'interaction évaluatrice avec les autres, la structure du soi est formée – un pattern conceptuel de la perception des caractéristiques, organisé, fluide mais cohérent, et des relations du « je » et du « moi » avec les valeurs qui sont attachées à ces concepts.

Proposition X

Les valeurs attachées aux expériences et les valeurs qui constituent une partie de la structure du soi sont des valeurs dont l'organisme fait l'expérience directement et sont, dans certains cas, introjectées ou empruntées à d'autres, mais perçues de manière déformée comme si l'organisme en avait directement fait l'expérience.

En dépit de ses doutes, les idées de Rogers sur le soi se sont avérées durables et remarquablement utiles pour le développement de la théorie et de son application pratique.

Ce « concept organisé » du soi est ainsi formé, *construit* et nécessairement séparé de tout le champ perceptuel. Le concept est maintenu par le renforcement et le conditionnement, en particulier des conditions de valeur.

Au cours de la thérapie ou d'un mode de soutien similaire et approprié, le concept de soi peut se relâcher, devenir plus libre et la personne plus acceptante d'elle-même, telle qu'elle est.

La distinction entre le soi organismique-évaluateur et le soi conditionné revient à distinguer l'essentiel et « vrai » soi du moi conditionné ou « ringard » comme l'appellent quelques approches spirituelles.

De telles approches exigent une altération du concept de soi bien plus radicale. Elles ne demandent rien de moins que l'abandon complet du concept du soi – celui que vous pensez être – parce qu'il n'y a pas de « soi » qui possède sa propre existence. Le soi individuel n'est rien (pas une chose)³ ou est non-existant.

Quelques exemples :

Tiré du poème zen *Porte de la liberté* de Maître Hakuin, on lit :

Si nous nous tournons vers l'intérieur et révélons notre Vraie-nature –

³ N.d.t.: en anglais «no-thing».

Ce Vrai-soi est un non-soi.
Notre propre Soi est un non-soi –
Nous allons au-delà de l'ego et des brillants enseignements
Alors la porte de l'unité cause-effet
Est grande ouverte.

Dans un traité soufi médiéval, «Connais-toi Toi-même; une explication de l'unité de l'être» (manuscrit arabe attribué à Ibn'Arabi et à Al-din Bayani; traduction et introduction en anglais: Cecilia Twinch, 2011), figure:

À propos de la signification de l'adage du prophète Mahomet
(que Dieu le bénisse et lui donne la paix):
Celui qui connaît son soi, connaît son Dieu.
Vous pensiez que vous étiez vous,
Mais vous n'êtes pas vous et ne l'avez jamais été.
Car si vous étiez vous, vous seriez un Seigneur
Et le deuxième de deux.
Arrêtez de penser ce que vous pensiez.

Imaginer que vous avez une existence séparée, c'est vous placer au niveau de Dieu, c'est-à-dire que c'est du polythéisme, puisqu'alors il y aurait tous ces petits «dieux» partout éparpillés.

Et pourtant, à l'encontre de certaines idées, Ibn'Arabi dit qu'il ne s'agit pas de se débarrasser du soi-dans-le monde. On n'est pas obligé d'oblitérer l'«ego».

Twinch d'expliquer:

Pour réaliser votre unité fondamentale avec la réalité, il n'est pas nécessaire d'éliminer votre soi séparé, ou ego, parce que ce soi illusoire n'a jamais existé. Il est plutôt nécessaire de connaître votre vrai soi pour réaliser votre unité avec tout être. Rien d'essentiel ne change. Quand vous vous connaissez vous-même, l'«ignorance disparaît simplement» et les choses deviennent réellement claires.

Dans les propres termes du Dalai Lama:

L'égoïsme n'est pas une histoire de quelque chose qui a existé dans le passé pour devenir non existant. Cette sorte de «soi» est plutôt quelque chose qui n'a jamais existé. Identifier comme non existant quelque chose qui a toujours été non existant, voilà ce qui est nécessaire (Tenzin Gyatso, 1984).

Ailleurs, Twinch (2006) affirme que, dans tous les cas, toute personne (qui existe) est, en elle-même, «un chemin direct vers Dieu», juste parce qu'elle est un être humain. Elle dit ainsi :

En leur assignant une manière de se conduire Dieu n'est pas injuste envers ses fidèles. Il leur permet simplement d'être ce qu'ils sont. Comme le dit Carl Rogers : «ce que je suis est suffisant si je peux juste l'être».

Il est évidemment impossible de réconcilier ces deux idées du soi – le sens de l'unité en tant qu'être autonome, séparé, agentif, et la compréhension que le soi séparé n'existe pas indépendamment. C'est un peu comme les deux fameuses images d'une vieille femme et d'une jeune femme en même temps, ou de deux silhouettes et d'un vase : l'observateur peut passer d'une vue à l'autre, mais ne peut pas voir les deux simultanément.

Comment peut-on être, en même temps, conscient de la transcendance du soi, en tant que manifestation de l'existence non-séparée, et du soi individuel dans le monde phénoménal ?

Ce qui est frappant, c'est la différence de perspective (dans la façon de faire l'expérience de ma vie, des autres et des événements dans le monde) qui apparaît en discutant simplement de la notion «du soi non séparé».

J'ai précédemment écrit sur le mystère de la compréhension empathique.

Comment est-il possible qu'une personne puisse en comprendre une autre ? Qu'y a-t-il derrière l'expérience de Rogers (plus exactement, l'expérience de chacun de nous) qui indique qu'il y ait une «résonance» entre les gens, comme le dit Rogers (1961)⁴ ?

D'après les enseignements d'Ibn'Arabi, nous nous entendons, nous voyons, nous comprenons les uns les autres à l'intérieur de l'Unité de l'Être. Ce n'est qu'à travers la réflexion du miroir de l'ipsité que nous sommes capables nous voir l'un l'autre (MacMillan, 1999).

De la même manière, Bernie Neville constate :

L'expérience de l'unité avec l'univers est le terrain de notre expérience empathique avec d'autres personnes. Nous n'avons pas de vie séparée, ni en tant qu'individus ni comme espèces. La vie en nous est la vie qui est en toute chose (Neville, 2012).

Ici, Neville s'inspire de Jean Gebser, pour lequel il existe chez les êtres humains cinq «esprits» ou aspects de l'esprit. Le tout premier des cinq

⁴ N.d.t.: Rogers, 1961, p. 26, introduction à *On becoming a person* non traduite en français.

il l'appelle «l'esprit archaïque». Il le compare à «l'état originel du paradis biblique, une époque où l'âme est encore dormante, une époque de totale *non-différenciation* entre l'homme et l'univers».

On pourrait dire: une époque précédant l'expérience d'un soi individuel.

Relation avec les autres

C'est à travers mes expériences en grand groupe que j'ai eu pour la première fois l'idée de n'être pas séparée, d'un sens de «l'unité».

Ces expériences m'ont ouvert une perspective différente au fur et à mesure que se modifiait et s'élargissait ma relation aux autres.

Au cours de mon premier grand groupe avec l'atelier d'été du «Facilitator Development Britain International Sommer Workshop» en 1976, j'ai fait l'expérience d'un grand sentiment de liberté. Me sentant proche des autres gens, au milieu d'un mélange de nationalités, d'âges et de personnalités, je me suis sentie acceptée en tant que moi. J'ai découvert que je pouvais écouter et être écoutée. C'était l'Approche centrée sur la personne en action. Pour moi peut-être que la chose principale fut le développement de la congruence. Être «moi-même» comprenait un comportement qu'auraient réprouvé mon éducation et mon soi socialisé. Je me suis enivrée, me suis endormie dans les petits groupes, j'ai risqué de me ridiculiser en public et me suis aperçue que malgré tout j'étais acceptée, non critiquée, non mise à l'écart. J'ai constaté l'attitude d'acceptation des autres et leur désir de comprendre un comportement que je trouvais bizarre, ennuyeux et incompréhensible. Cela m'a aidée à mieux accepter les autres, à laisser les gens être, même si je ne pouvais pas les comprendre.

J'ai commencé à voir le fonctionnement et l'effet de l'écoute empathique que jusqu'alors je tenais probablement pour une «bonne chose», mais dont je n'avais aucune idée réelle du pouvoir. Pendant vingt ans les grands groupes centrés sur la personne ont fleuri. Le Cross-cultural Center⁵, le FDI Institute Britain⁶, et le PCA⁷ ont organisé des grands groupes annuellement ou régulièrement. Des grands groupes isolés eurent lieu en Suisse, Turquie et Arizona USA. En participant à ces groupes, j'ai été en contact étroit avec différentes cultures, couleurs, langues, sexualités, religions et croyances spirituelles. Pouvez-vous imaginer l'effet que l'expérience d'une

⁵ N.d.t.: «Centre pour la communication interculturelle.»

⁶ N.d.t.: «Institut britannique pour le développement de facilitateurs.»

⁷ N.d.t.: «Forums centrés sur la personne.»

telle richesse multiculturelle eut sur moi qui avais grandi dans un village de campagne écossais dont toute la population était blanche et le seul «café de fish and chips»⁸ et de glaces était tenu par une famille italienne. Ce fut tellement important de rencontrer des gens d'autres cultures dans le contexte d'un groupe centré sur la personne où l'empathie, la congruence et l'acceptation chaleureuse étaient à ce point mises en valeur.

Unité et multiplicité

Il existe de nombreux écrits sur l'émergence d'un sens de l'unité tout au long du déroulement du grand groupe et lorsqu'il approche de sa conclusion. Voir par exemple chez Wood (1999) et Coulson (1999).

Pour certains membres du groupe – peut-être la majorité – ces deux auteurs décrivent un déplacement de perspective, d'une expérience personnelle et individuelle vers une prise de conscience du groupe considéré comme un tout, d'une unité plutôt que d'un ensemble disparate de gens.

Wood écrit :

Dans les grands groupes, les propriétés du tout apparaissent à travers l'individuel. Le tout n'est pas une «chose» [...]. C'est plus une «*absence active*» qui émerge simultanément de l'accumulation de parties, en raison de l'*immanent* en elles (italiques dans l'original).

Ce n'est pas une sorte d'émergence psychique. Wood «avertit»: percevoir l'unité sans les participants et – en même temps – garder une conscience adéquate de leur réalité personnelle peut engendrer des «flots» d'émotions.

Microcosme et macrocosme

Rogers a écrit: «ce qui est le plus personnel est le plus général» (Rogers, 1961)⁹ et Coulson de citer Rogers :

Chaque individu tend à saisir l'opportunité de devenir tout ce qu'il peut devenir. Il fait l'expérience de la séparation et de la diversité – de l'unicité d'être «moi». Cette caractéristique elle-même tend à élever le niveau du groupe à celui d'une unicité de conscience (Rogers, 1980).

⁸ N.d.t.: café en anglais signifie le café du coin vendant des glaces, frites et poissons frits à emporter. Guillemets ajoutés.

⁹ N.d.t.: Rogers, 1961, p. 26.

«En vous il y a un univers», dicton de la mystique soufi du XIII^e siècle dans lequel Muhyddin Ibn'Arabi se réfère à l'immanence et à la transcendance de Dieu, «celui qui est absent». Je vois ceci comme étant la même chose que ce que disait Rogers. Dans chacun de nous il y a un tout inédit et insondable, une facette de ce que nous manifestons à chaque instant.

Ces expériences en grands groupes ne pourraient-elles pas nous amener à une plus grande compréhension et coopération entre les peuples? (Grande question.)

En 1980, Rogers a écrit:

[...] l'un des éléments particulièrement essentiels à la survie est le sens élargi du développement de la coopération, de la communauté, de la capacité à travailler ensemble pour le bien commun, pas simplement pour un accroissement personnel (Rogers, 1980).

Il est triste de constater que nous en sommes très loin. Le grand défi serait peut-être d'établir des liens, de communiquer avec ces gens avec lesquels nous semblons n'avoir rien en commun.

Nature, Cosmos, Monde phénoménal

Je dois aussi prendre en considération ma relation avec l'environnement naturel, avec le monde phénoménal et élargi au cosmos et à l'univers.

Les êtres humains ont longtemps trouvé consolation dans la nature. Nous pouvons trouver le calme dans les arbres, dans un jardin, par exemple ou, quant à moi en particulier, à la mer dans tous ses états. Les endroits isolés tels que les montagnes, déserts, étendues gelées, offrent des occasions de réconfort, voire de transformation. Un poème de Berry Wendell saisit bien cela:

La Paix des choses sauvages

Quand en moi grandit le désespoir pour le monde
Et que je me réveille la nuit au moindre bruit
Ayant peut-être peur pour ma vie et celle de mes enfants
Je me couche là où le canard mâle
Repose sa beauté sur l'eau, et le grand héron
Nourrit ses petits.
Je viens dans la paix des choses sauvages
Dont la vie n'est pas chargée d'anticipation
Ni de chagrin. Je viens en la présence de l'eau calme.

Et je sens au-dessus de moi les étoiles, aveugles le jour
Attendant leur lumière. Pendant quelque temps
Je me repose dans la grâce du monde et je suis libre.

Toutefois, il y a plus dans notre relation à la nature qu'une source de confort et de renouvellement. Le film italien, *Le Quattro Volte*¹⁰ (mis en scène par Michelangelo Frammartino), repose sur l'idée des quatre cycles de l'existence de Pythagore.

Chacun de nous a en lui quatre vies successives, chacune d'entre elles contenue dans les autres. Nous sommes minéraux, faits de sel, d'eau et de matière organique. Nous sommes semences ; comme les plantes, nous respirons, nous nous reproduisons, nous nous nourrissons. Nous sommes animaux ; nous avons une imagination, une mémoire, une connaissance du monde extérieur. Finalement, nous sommes des êtres rationnels ; nous possédons volonté et raison. Chacun de nous a quatre vies distinctes à l'intérieur de soi... et ainsi nous devons nous découvrir nous-même quatre fois. (Kino Lorber films.)

Ou, comme le dit le mystique soufi Mevlana Jelaluddin Rûmi :

Je mourus minéral et devins plante
Je mourus plante et me relevai animal
Je mourus animal et je fus Homme.
Pourquoi devrais-je avoir peur ?
Serais-je moins en mourant
Et pourtant, je mourrai en tant qu'homme
Pour m'élever avec les anges heureux
Je dois dépasser même la condition angélique : *tout meurt sauf Dieu*.
Quand j'aurai sacrifié mon âme angélique
Je deviendrai ce qu'un esprit n'a jamais conçu.
Oh, laisse-moi ne pas exister ! Pour la Non-existence,
Proclame au son des chants : « À lui nous retournerons ».
(Nicholson, 1995.)

Ainsi, il n'y a pas seulement « nous » (les êtres humains), il y a l'« environnement » ou les « planètes », ou quoi que ce soit ; nous devons en prendre soin, ne pas les exploiter ou les endommager.

Nous ne sommes pas séparés de la nature. Nous *sommes* la nature, nous *sommes* l'écosystème, nous *sommes* l'univers.

¹⁰ N.d.t. : « les Quatre Fois. »

Dans notre travail, en tant que thérapeutes centrés sur la personne, comme nous le rappelle Bernie Neville, les clients (et nous-même) pouvons faire l'expérience de quatre niveaux d'anxiété :

1. Anxiétés personnelles
2. Anxiétés collectives – en famille, au travail, anxiétés professionnelles, sociétales, nationales, culturelles.

Les thérapeutes s'occupent des premières et progressivement des deuxièmes. Mais il y a d'autres sources d'anxiété dont petit à petit nous prenons conscience :

3. Anxiété des espèces
4. Anxiété de la planète souffrante

Nicholson écrit :

Nous faisons constamment l'expérience d'une énorme anxiété collective au sujet du danger incompréhensible dans lequel nous sommes. Nous refoulons cette anxiété à la fois personnellement et collectivement, mais elle se manifeste par un comportement pathologique collectif (Nicholson, 1995).¹¹

Neville cite un thérapeute dont la cliente était très angoissée, d'abord parce qu'elle conduisait ses vaches à l'abattoir et ensuite par la présence de chiens errants. Les deux expériences la «faisaient terriblement souffrir». J'aurais pu penser que ces histoires dénotaient simplement une nature ultrasensible, cependant il me faut raconter une histoire qui m'est propre.

Ce printemps, au bord de la mer où je me promène presque tous les jours, les deux cygnes résidants faisaient leur nid. Je leur rendais visite chaque jour et pendant longtemps rien ne semblait se passer. Finalement trois petits cygnes brisèrent leur coquille l'un après l'autre. Je pouvais les voir au loin à marée montante escortés de leurs parents.

Mais un jour, il n'y eut plus de petits cygnes. Je ne pouvais le croire. Je les ai cherchés. J'y allais, jour après jour, convaincu qu'ils se cachaient dans les herbes et qu'ils allaient réapparaître. Finalement je dus accepter qu'ils étaient morts. Probablement attaqués par quelque mouette prédatrice. J'ai été étonné du niveau de ma détresse.

Je ne suis pas un sentimental de la faune. Je déteste l'anthropomorphisme tellement prévalent de nos jours. Mais n'était-ce pas juste ce que j'étais en train de faire ? Je pensais aux parents cygnes : ont-ils ressenti de l'angoisse à la perte de leurs petits ? De quelque manière que ce soit, n'ont-

¹¹ N.d.t.: Nicholson, 1995, pp. 45-46.

ils pas ressenti ce que ressentent les humains à la perte de leurs enfants ? Certainement pas, pensais-je. Alors pourquoi l'ai-je ressenti ?

Présence et témoignage, un certain type de relation

Il est dit que l'une des tâches des êtres humains de par le monde est de témoigner de la création. Il ne s'agit pas de proclamer ou déclamer quelque croyance ou crédo. C'est simplement l'obligation d'être, autant que possible, totalement présent à chaque instant.

Oliver Burkeman (*The Guardian*¹² du 13 août 2017) cite le livre de John Stilgoe *Outside Lies Magic*¹³.

Il note à quel point nous sommes aveugles et sourds à ce qui se trouve juste en face de nous et à la différence que nous ressentons lorsque nous nous ouvrons à ce qui est là, immédiatement. Nous n'avons même pas à essayer de remarquer les choses, juste à y faire attention.

Il n'est pas besoin d'être dans un décor extérieur merveilleux, ni dans une ville à l'architecture stimulante. Il s'agit de choses ordinaires de tous les jours qu'il nous faut voir et entendre. Derrière la porte du jardin, les fourmis trottent sur le sol ; les feuilles du marronnier sont rouges et ocre tandis que celles des autres arbres sont encore vertes, les corbeaux et les mouettes crient. Quand je marche au bord de la mer, de grosses méduses globulaires jonchent les cailloux, des bouquets de fleurs flétries sont accrochés aux balustrades, les longs cous des plongeurs disparaissent sous les vagues et réapparaissent soudain quelques mètres plus loin.

Cette manière d'être présent est différente de celle d'être dehors pour une raison précise, courir, marcher vite, faire du shopping, attraper un train, ou même celle d'admirer la beauté.

Pour les mystiques, bien sûr, à la lumière de l'Unité de l'Être, contempler est d'un niveau différent. Pour eux, «où que vous regardiez, il y a le visage de Dieu» (Q 2:115)¹⁴. Chaque chose qu'ils voient est une théophanie, ou révélation de l'Être Unique, le Réel.

Le sens d'être témoin demande qu'on soit pleinement présent et conscient, autant qu'il est humainement possible de l'être. Ceci est souvent considéré comme le point de départ du processus d'aide. En thérapie, il est d'abord essentiel que le thérapeute soit extrêmement attentif, ne juge

¹² N.d.t.: *The Guardian* est un quotidien d'information britannique.

¹³ N.d.t.: «L'Enchantement a lieu dehors.»

¹⁴ N.d.t.: cette référence renvoie, dans l'Ancien Testament, au livre de Qohélet, aussi appelé l'Ecclésiaste.

pas, n'évalue pas, qu'il écoute, regarde, utilise tous ses sens, en *observant* cette autre personne. Mais cela pourrait-il être encore plus? Carl Rogers a écrit:

Quand je suis au mieux de ma forme, en tant que facilitateur ou thérapeute, je découvre une autre caractéristique. Je trouve que, lorsque je suis au plus près de mon soi profond, quand je suis en quelque sorte au contact de l'inconnu qui est en moi, quand je suis peut-être dans un état de conscience légèrement modifié, tout ce que je fais semble plein de guérison. Ma simple présence est alors libératrice et aidante pour l'autre (Rogers, 1980)¹⁵.

Le pouvoir d'être pleinement présent est connu depuis longtemps. En parlant du grand sheikh soufi, Muhyiddin Ibn'Arabi, Nunah Fatimah Bint Ibn al-Muthanna dit:

De ceux qui viennent me voir, je n'admire personne davantage que Ibn'Arabi... Le reste d'entre vous vient avec une partie de soi-même laissant les autres parties s'occuper de vos autres soucis, tandis qu'Ibn'Arabi vient avec tout lui-même. Quand il se lève c'est avec tout lui-même, quand il s'assied c'est avec son soi tout entier, il ne laisse rien de lui-même ailleurs (in Austin, 1971).

Mort

La dernière relation que nous ayons dans ce monde est la relation avec la mort. Tous les êtres humains doivent mourir.

Les Soufis disent «Meurs avant que tu ne meures». Mais qui sait vraiment ce que cela veut dire? Il semble qu'il s'agisse de mourir à tous nos attachements temporels, particulièrement à l'attachement à notre «soi», à la construction duquel nous avons peut-être passé beaucoup de temps durant notre vie.

On dit:

Ainsi, d'après ces personnes [les gnostiques], il faut mourir aujourd'hui, avant la mort. Cette mort doit survenir à la suite d'une résolution et celui (*sic*) pour lequel cet état de mort survient, celui-là verra l'anéantissement complet de tout, sauf de Dieu. Lui-même n'existera pas. Cette non-existence est une non-existence totale. Il ne reste rien, sauf la beauté de Dieu (Ibn'Arabi, Kernel).

¹⁵ N.d.t.: Rogers, 1980, p. 129.

La mort n'est pas notre ennemi. Contrairement à la description de la mort comme quelque chose d'horrible et d'effrayant, Rab Zalman Schachter Shalomi avait coutume de dire: «Deviens ami de l'Ange de la Mort».

«Ils viennent de Lui et vers Lui ils retournent» est écrit sur la tombe de Bulent Rauf, un adepte de la philosophie d'Ibn'Arabi. Cela nous montre l'existence terrestre comme un cycle: venir d'une fécondité invisible et y retourner.

Un poème moderne que j'ai lu récemment donne une idée de cette perspective. La mort y est appelée «Mère» des entrailles de laquelle nous sommes issus et qui nous portera jusqu'au bout. L'auteur en est Helen Dunmore, écrivaine britannique, décédée récemment après une longue maladie. Ce poème a été publié dans *The Guardian*, le 27 mai 1917. En voici un extrait:

Ouvre tes bras
Mort, ouvre tes bras pour moi
Embrasse-moi.
Donne-moi ta maternelle caresse.
À travers toute cette souffrance.
Tu ne m'as pas oubliée.

La mort se penche sur moi
Sa longue jupe glisse,
Elle sait que je suis timide.

Mort, il n'est pas nécessaire de demander;
Une mère portera toujours son enfant
Comme le rhizome doit porter une fleur.

Alors tu m'installes.
Mes bras t'enserrent, mes hanches saisissent tes hanches
Là où celles-ci s'arrondissent.

Tu murmures
Nous y sommes presque.

Références

- Austin, R. W. J. (1971). *Sufis of Andalusia*. Londres. Allen & Unwin.
- Coulson, A. (1999). Experiences of Separation and Unity in Person-centred Groups. In C. Lago & M. I. Macmillan (Eds.) *Experiences in Relatedness: Groupwork and the person-centred approach*. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Gyasto, T. (1984). In Epstein. (1996). *Thoughts without a Thinker*. London. Duckworth.
- Ibn'Arabi, M. (undated). *Kernel of the Kernel*. Cheltenham. Beshara Publications.
- Kino Lorber Films. (2010). *Le Quattro Volte*, dir. Michelangelo Frammartino.
- Macmillan, M. I. (1999). «In You there is a Universe» (p. 56). In I. Fairhurst (Ed.). *Women Writing in the Person-centred Approach*. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Neville, B. (2012). *The Life of Things: Therapy and the soul of the world*. Ross-on-Wye. PCCS Books.
- Nicholson, R. A. (trans.). (1995). *Rûmi, Poet and Mystic*. Oxford. Oneworld.
- Rogers, C. R. (1959). *Client-centered Therapy*. Londres. Constable.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston. Houghton Mifflin.
- Stilgoe, J. R. (1998). *Outside lies Magic: Regaining history and awareness in everyday places*. Walker Publishing Company.
- Twinch, C. (2011). *Translation and Introduction, Know Yourself*; an explanation of the oneness of being: Arabic manuscript attributed to Ibn'Arabi and to al-din Bayani. Cheltenham. Beshara Publications.
- Twinch, C. (2006). The Circle of Inclusion. *Journal of the Muhyiddin Ibn'Arabi Society*, vol. XL.
- Wood, J. K. (1999). Toward an Understanding of Large Group Dialogue and its Implications. In C. Lago and M.I. MacMillan (Eds.) *Experiences in Relatedness: Groupwork and the person-centred approach*. Ross-on-Wye. PCCS Books.