

Spiritualité – Chamanisme – Psychothérapie

Esther Bulang



« Un chemin spirituel qui ne mène pas à la vie quotidienne est une mauvaise voie. »

Willigis Jäger

Avec cet article, j'aimerais apporter une autre contribution à la discussion sur le thème « la spiritualité en psychothérapie » de Peter Schulthess dans le magazine à jour! Entamé en 1/2015 et poursuivi avec des lettres et contributions des lecteurs de Thomas Lempert (2/2015) et de David Boadella et Doris Signer-Brandau (1/2016). La spiritualité est un terme très complet. La religion, le chamanisme, le bouddhisme en tant que philosophie et la nouvelle spiritualité dite naturelle en sont des formes individuelles. Le mot spiritualité, dérivé du latin spiritus (air, toucher, souffle, respiration, âme, esprit, enthousiasme, sens), est beaucoup plus profond dans son sens. En principe, je considère que la spiritualité est un élément fondamental de l'existence humaine et, à mon avis, la guérison a toujours lieu aux niveaux physique, mental et spirituel. Le chamanisme est probablement la plus ancienne méthode de guérison humaine qui fonctionne aux niveaux du corps, de l'esprit et du mental, en utilisant la conscience comme moyen. L'Organisation Mondiale de la Santé (Weltgesundheitsorganisation – WHO) a officiellement reconnu le chamanisme en 1979 en tant que traitement médical et thérapeutique traditionnel d'origine. Dans *Psychiatrists and Traditional Healers. Unwitting Partners in Global Mental Health* (2009), publié par l'Association mondiale des psychiatres, ces méthodes sont décrites et reconnues. La Société allemande de psychiatrie et de psychothérapie, psychosomatique et neurologie (DGPPN) a offert à maintes reprises, lors de son congrès à Berlin, en fin novembre dernier, un atelier organisé par le chaman groenlandais Angaangaq Angakkorsuaq, l'un des derniers chamanes autochtones, toujours dans l'ancienne tradition de son Groenland natal.

Le chamanisme établit un pont entre le monde physique et le monde spirituel. Sa nature complexe a été étudiée et décrite par des ethnologues, anthropologues, savants religieux. La socialisation, avec ses diverses manifestations sociales et politiques dans la société civilisée, l'a amené au bord de son existence, l'a même parfois détruit, pathologisé, diabolisé. Les gens le traitent avec peur, rejet, dévaluation, mais également avec curiosité, respect, reconnaissance et gratitude. Car la

tâche fondamentale d'un/une chaman est de guérir. Pour leur communauté, ils ont repris le travail et les tâches qui incombent aujourd'hui aux psychothérapeutes, médecins, prêtres, enseignants et scientifiques. Le chamanisme est la forme primordiale de la guérison, la philosophie, la science, la religion. Dans les religions du monde ultérieures, nous trouvons une partie qui constitue le chamanisme, entre autres dans le mysticisme. Dans le bouddhisme tibétain, il a été directement intégré à la tradition chamannique Bön. Sa Sainteté le Dalai-Lama a autrefois appelé la tradition Bön, la cinquième école spirituelle au Tibet.

Les premiers témoignages du chamanisme se sont révélés, il y a environ 30 000 ans. Dans le chamanisme, le besoin fondamental de l'être humain pour la vie, le sens et la connectivité est exprimé. En fonction des changements intervenus dans les structures sociales au cours des millénaires et des siècles, la forme du chamanisme, également appelé chamanisme traditionnel et néo-chamanisme, a changé. Toutes les formes ont une chose en commun : la mission de guérison (sans promesse de guérison) est centrale. Le travail de guérison dans le monde chamannique implique différents mondes et niveaux de réalité et l'existence de puissances d'un autre monde, dites puissances d'esprit ou spirituelles (spirits). Le chamanisme représente une forme primordiale de spiritualité. Il est conçu pour équilibrer la vie des individus, de la communauté, de la société, de la nature. Nous sommes en équilibre quand nous reconnaissons et vivons la non-dualité. Cela implique également de baser le principe de « ci et ça » fondamentalement sur la pensée et l'action et de dépasser ainsi le dualisme de notre culture occidentale et de ses associés « soit-ou ». Le monde est complexe et ses problèmes ne peuvent pas être résolus par de simples schémas doubles, même si ces schémas permettent une réflexion rapide.

Le chamanisme vient d'un temps et d'une structure sociale qui cultive la connectivité comme principe fondamental de l'existence. Il faisait, et fait encore partie des peuples et des populations autochtones. Comme Andreas Weber écrit dans son livre *Indigenaliät* (2018, p. 14) (Indigénéité) sous le point « Connectivité » : « Il n'y a pas de dualisme pour les peuples autochtones. » Cela conduit à des principes d'action complètement différents de ceux que nous vivons aujourd'hui et depuis trop longtemps. Il contient déjà une



éthique qui « se concentre sur une action adéquate pour une communauté qui profite à tous » (ibid., p. 15). Dans le bouddhisme, cette attitude de base correspond au principe de la compassion. La compassion basée sur l'empathie est exprimée sur trois niveaux fondamentaux : Compassion dans la pensée, compassion au niveau émotionnel, compassion en action. Et fondamentalement, on pourrait dire qu'avec le manque d'empathie et de compassion pour nous-mêmes, nous manquons aussi de connexion à nous-mêmes et au monde qui nous entoure. Nous ne ressentons et ne reconnaissons plus ce qui nous sert vraiment dans la vie et est utile à tout le monde. Nous perdons de plus en plus cet attachement fondamental à nous-mêmes et à tout ce qui nous entoure, le monde autour de nous devient cognitivement rationnel et abstrait. Nous ne voyons et ne sentons plus que nous sommes l'eau, la terre, les plantes, tout autour de nous.

Au lieu de cela, dans la vision du monde occidentale en particulier, avec l'arrogance de la pensée occidentale, nous avons atteint le plus haut niveau d'être, et prescrivons une vision du monde qui, à son tour, dicte ce que nous connaissons du monde. Avec ce narcissisme exclusif, nous finissons par nous exclure de la vie elle-même, créant ainsi des conditions qui mènent à notre dispa-

rition. Le chamanisme aujourd'hui signifie également s'attaquer à ces problèmes mondiaux qui menacent de plus en plus l'humanité et qui relie le changement climatique externe à la demande de changement climatique interne dans chacun de nous (cf. Angaangaq, 2014).

Angaangaq exprime le moyen d'y arriver : Le travail du chaman est de ramener les cérémonies. Afin de célébrer les cérémonies, il faut ouvrir son esprit et son cœur, d'abord et avant tout à soi-même, et puisque le chamanisme vit en connexion avec tout, même pour une tâche en relation avec notre monde, l'autre monde. Dans le chamanisme il n'y a pas de place pour un ego, il doit être fort par un amour fort pour soi-même, mais alors vous devez être en mesure de le lâcher.

Le bouddhisme enseigne aussi ce principe. En célébrant des cérémonies, l'homme se retrouve, parce qu'il doit être capable de ressentir ce qu'il célèbre. Il doit ressentir et comprendre le sens inhérent à lui-même et à la cérémonie, sinon l'action devient un rituel dont l'esprit spirituel est mort. Angaangaq utilise la distinction entre cérémonie et rituel pour que cela soit clair. Lorsque l'esprit d'une cérémonie meurt, l'acte cérémoniel antérieur devient routinier. Le monde est plein de routine, de sorte que dans beaucoup de gens,

par exemple, à travers des pressions temporelles et d'efficacité due à l'économisation, à travers la pensée rationnelle presque infinie dans la vie quotidienne et le travail, à travers le flot d'information et une stimulation excessive, en fin de compte par ignorance dans la vie quotidienne, l'esprit qui nous connecte avec nous-mêmes et tout ce qui nous entoure, est perdu. Il s'agit d'être touché par soi-même et de toucher ainsi le monde. Célébrer une cérémonie équivaut à pratiquer la dévotion dans la connexion profonde et significative. Ce qui émerge, ce sont des sentiments d'amour, de gratitude et de compassion. Angaangaq dit : « La vie est une cérémonie en soi – digne d'être célébrée avec une cérémonie » (ibid., p. 33).

Les pratiques chamaniques comprennent le travail avec le son (tambour), le chant, la danse, la transe, la fumée, les objets puissants, les herbes, la connexion aux ancêtres, la cérémonie de la transpiration, le travail énergétique. Le chamanisme ramène une philosophie de vie basée sur la sagesse des peuples autochtones. Cela comprend la vie au fil des saisons – pour reconnaître qu'il est important, par exemple, de disposer d'un temps pour la récolte et de célébrer avec gratitude, de disposer du temps nécessaire pour se reposer et reprendre des forces, y compris en psychothérapie. Un autre point est d'honorer les personnes âgées avec leurs connaissances et leur sagesse, de leur donner une place spéciale dans la société, c'est-à-dire de respecter la culture des aînés. Selon un proverbe indigène, un village sans aînés est comme un arbre sans racines. Des principes universels tels que la connectivité, la participation, donner et faire cadeau, la justice, la démocratie radicale, la durabilité, l'envie et la passion combinées à l'amour et la sexualité en font également partie – Andreas Weber (2014) parle d'une écologie érotique.

L'enseignement du chamanisme – lié à la culture autochtone – signifie aussi reconnaître quelque chose de plus grand que soi, qui réside dans le miracle de la création, comprendre que nous sommes connectés à tout ce qui nous entoure sur un niveau plus profond, que nous ne sommes que des invités sur cette terre, faire face à ce grand miracle de la vie avec humilité et dévotion et prendre soin de soi et de l'autre avec amour

et compassion. Cultiver et entretenir ces valeurs, c'est aussi être capable de croire, en général, et en particulier à la magie des miracles et au pouvoir de la prière. Lorsque vous demandez aux personnes âgées comment ils ont survécu aux terribles expériences de leur temps, à la guerre, ils nous disent qu'ils croyaient et, se mettaient tout naturellement à certains moments de la journée, sans appeler cela « pratiquer », à s'accorder une place et à se « plonger » dans leur foi.

Comprendre que tout est connecté et en interaction signifie que nous en assumons la responsabilité par nos actions. La durabilité peut être façonnée dans ce sens, y compris en psychothérapie. Des études montrent que la spiritualité est un facteur puissant dans la psychothérapie individuelle, c'est une ressource très importante et elle augmente la résilience, en particulier dans les maladies graves et l'attitude face à la mort, ainsi que dans le traumatisme. Personnellement, je suis convaincue que la capacité de spiritualité est une propriété authentique de tous les êtres humains, en relation avec l'existence d'une âme indépendante du corps. Les scientifiques ont suggéré que la spiritualité « est devenue possible dans l'évolution grâce aux processus de maturation dans le cerveau » (Bucher, 2014, p. 26).

Pour la psychothérapie, cela signifie pour moi – avec une attitude de « non-savoir » qui reconnaît le monde phénoménal des patients et qui est décrite comme un style égalitaire dans la thérapie du trauma éactif selon Nijenhuis (2017), confrontant les patients (un pouvoir d'interprétation n'existe pas), pour qu'ils se sentent accueillis et acceptés dans la plénitude de leur être, pour accepter également la spiritualité comme « non-spiritualité » et non pas « faire du prosélytisme ».

Angaangaq parle de faire fondre la glace dans le cœur des gens. Car ce n'est que si nous y parvenons que l'être humain a la possibilité de changer et d'appliquer sagement ses connaissances (Quarch, 2014). Cela signifie également ne pas se soumettre aux contraintes économiques de la psychothérapie et comprendre la psychothérapie comme une science qui lui est propre dans laquelle la sagesse et la méthode s'unissent et font partie intégrante de la connaissance de la société dans son ensemble.

Littérature

- Angaangaq, A. & Babel, A. (2014). *Schamanische Weisheit. Für ein glückliches Leben. 21 kleine Zeremonien für den Alltag*. München: Gräfe & Unzer.
- Boadella, D. (2016). Grenzen zum Transpersonalen. Eine Erwiderung an Peter Schulthess. *à jour!*, 1, 21–24.
- Bucher, A.A. (2014). *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim: Beltz.
- Henke, A. (2019). «Naturspiritualität ist im Begriff zu einer neuen Weltreligion zu werden». Der Biologe und Philosoph Andreas Weber über magisches Denken und den Sprung über den eigenen Tellerand. In *National Geographic. Geschichte und Kultur*, 19. Februar, online.
- Lempert, T. (2015). Psychotherapie und Spiritualität: Wenn's passt. *à jour!*, 2, 26–29.
- Marx, S. (2010). *Schamanismus praktisch. Wie Sie aus der inneren Weisheit alter Kulturen schöpfen*. Kirchzarten/F.: VAK.
- Müller, K.E. (2006). *Schamanismus. Heiler, Geister, Rituale*. München: C.H. Beck.
- Nijenhuis, E.R.S. (2017). *The trinity of trauma: ignorance, fragility, and control. Enactive trauma therapy*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Quarch, C. (Hrsg.). (2014). *Angaangaq – der Schamane aus Grönland. Schmelzt das Eis in euren Herzen! Aufruf zu einem geistigen Klimawandel*. München: Kösel.
- Schulthess, P. (2015). Psychotherapie gehört abgegrenzt von der Transpersonalen Psychologie und Esoterik. *à jour!*, 1, 23–26.
- Signer-Brandau, D. (2016). Spiritualität in der Psychotherapie macht Sinn. *à jour!*, 1, 25–28.
- Lobsang, T. (2014). *Lu Jong. Tibetan Healing Yoga. Handbuch für Lu Jong Lehrer*. Wien: Nangten Menlang International.
- Weber, A. (2014). *Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie*. München: Kösel.
- Weber, A. (2018). *Indigenialität*. Berlin: Nicolai Publishing & Intelligence.

Esther Bulang est psychotérapeute chez ASP et spécialiste en ophtalmologie ainsi qu'en médecine psychosomatique et en psychothérapie. Elle est enseignante de méditation (psychologie bouddhiste et conscience de soi) et a été formée auprès du chaman autochtone Angaangaq Angakkorsuaq et au Hiah Park.