

NAIKAN: UNE PSYCHOTHERAPIE JAPONAISE

Isao Takino

*Les bons seront sauvés,
à plus forte raison les mechants.*

*Shinran**

I Introduction

Si la névrose est le produit de l'interaction des facteurs socio-psycho-somatiques, et la maladie la plus susceptible d'être soumise aux influences socio-culturelles, il est bien naturel que chaque société et chaque culture aient leur propre thérapie à l'égard de cette maladie.

Depuis le recul de la croyance en Dieu l'homme doit protéger son âme par d'autres moyens. Aucun doute que la plupart des psychothérapies jouent en un sens le rôle de substitut de la religion. Et c'est dans la fonction religieuse de la thérapeutique que l'on peut trouver l'aspect propre à chaque culture, car il ne peut que s'agir de la mentalité dans sa tradition.

C'est ainsi que la thérapeutique japonaise appelée «psychothérapie de Morita» créée par MORITA Masatake (1873—1938) se trouve sous l'influence indirecte mais profonde du Zen, lequel représente sous une forme raffinée une partie du cœur des Japonais. Étudiée, améliorée et et encore associée aux autres méthodes par un bon nombre de psychiatres conseillers au Japon, elle commence à intéresser certains spécialistes

* Shinran (1173—1262) : penseur et bouddhiste, fondateur de Jôdoshin-shû, une secte du bouddhisme japonais.

en Europe.

Mais une autre psychothérapie japonaise, Naïkan que je vais présenter brièvement ici, n'est pas assez connue même au Japon, car elle n'est apparue que récemment comme thérapeutique ; les recherches scientifiques qui la concernent, viennent de commencer. A l'origine le Naïkan était une mortification religieuse pratiquée secrètement pour arriver à la foi véritable dans un groupe bouddhiste japonais. Mais il a été organisé par YOSHIMOTO Inobu (1916—) au cours de ses expériences de traitement, en tant que méthode de formation et de réhabilitation des criminels et des névrosés.

Comme le mot japonais «naïkan» signifie littéralement «voir l'intérieur», la technique de cette psychothérapie est une introspection ; mais elle ne relève pas de la Psychologie d'introspection ancienne. C'est une méthode systématique pour réfléchir sur soi-même dans les relations passées avec les autres membres importants de l'entourage.

Voyons, maintenant, les aspects techniques du Naïkan.

I Mise en scène clinique: conditions extérieures

Les conditions du Naïkan tiennent à une forme de concentration,* qui est quadruple : d'abord, deux concentrations imposées extérieurement qui soutiennent ensuite deux concentrations intérieures.

Pour le traitement on laisse le client assis tout seul dans un coin d'une pièce silencieuse, entouré de paravents japonais ; en principe,

* En effet ce traitement est appelé «Naïkan concentré». Il y a une autre forme : «Naïkan quotidien» que l'on conseille au client de pratiquer après ce traitement (Voir p 128).

NAÏKAN : UNE PSYCHOTHERAPIE JAPONAISE

il ne doit pas sortir sauf pour aller aux toilettes et prendre un bain préparé chaque jour. Le contact direct humain se limite aux visites (à peu près 5 minutes) que fait le thérapeute toutes les 90 minutes environ. Mais la solitude n'est pas si sévère qu'il apparaît : les bruits extérieurs, surtout les entrevues du thérapeute avec d'autres patients s'entendent un peu et la présence des autres encourage le client. La conversation avec eux, cependant, n'est pas permise.

D'ailleurs le client doit observer d'autres contrôles du compartiment, par exemple, la défense de fumer, de boire de l'alcool, de lire, etc., mais celles-ci ne sont pas absolues. D'autre part il n'y a pas de manière spéciale de s'asseoir comme dans le Zen : la posture n'est pas si importante.

Deuxièmement la concentration marquée dans la condition spatiale du traitement (l'endroit et le contact humain) se retrouve dans la condition temporelle, car le processus du traitement est concentré sur une très courte période; d'ordinaire 7 jours consécutifs pendant lesquels le client reste dans la même pièce; il mange et couche là. Se levant à 5 heures au matin, il s'occupe tout le long du jour de la même opération — la réflexion sur soi-même — jusqu'à 9 heures du soir ; par conséquent une centaine d'heures y sont consacrées mises à part les opérations inconscientes du sommeil, s'il y en a.

Cette concentration spatio-temporelle soutenue par le contrôle du comportement, en crée un état de sensori-privation modérée, et permet au client de se concentrer en soi-même pour la réflexion du Naïkan. La concentration en soi-même (la troisième concentration) n'est pas synonyme de fermeture, de dissimulation, mais au contraire, d'ouverture et de révélation. C'est la modalité de la réflexion propre au Naïkan qui rend possible cette contradiction.

■ **Le sujet et la modalité de la réflexion** : conditions intérieures

Ce qui distingue le Naïkan d'autres psychothérapies, est, sans doute, l'existence d'un sujet sur lequel la réflexion doit se concentrer. Ce sujet est toujours le client, mais il est pourvu d'un *aïté* c'est-à-dire d'un autre parti fixé comme critère pour l'examen de conscience. Le client se reconsidère soi-même à l'égard de *l'aïté* dans le cadre de trois formules de pensée, qui sont les suivantes :

- a) Le souvenir et la reconnaissance des soins et des bienfaits reçus de l'autre parti. (*oséwa*)
- b) La reconsidération de ce qui a été fait en retour. (*okaéshi*)
- c) Les réflexions sur les ennuis et embarras qu'on a causés à autrui. (*meiwaku*)

En principe ces examens de soi-même débutent par la relation avec la mère, puisqu'elle représente la matrice de toutes les relations humaines ultérieures. D'ailleurs réfléchir sur soi-même dans ses rapports avec sa mère fournit au client un bon exercice pour cette méthode particulière d'introspection en raison du fait général qu'on lui a donné d'innombrables ennuis au lieu de rendre le moindre chose pour tous les bienfaits reçus ; de plus on oublie souvent que l'on était un bébé complètement impuissant. Dans le Naïkan la réflexion à l'égard de la mère est considérée comme la plus importante. On ne peut négliger ici le sens particulier de la conception de la mère qui se trouve dans la

société japonaise.

Après «la mère» vient «le père», puis «l'époux ou l'épouse» (si le client est marié), puis «les frères et sœurs», etc. selon le degré de profondeur des relations passées. Les réflexions commencent par le passé le plus lointain et reviennent au présent par étapes, de, disons, 3 ans. A chaque entrevue le thérapeute donne une instruction, par exemple : «Examinez dans vos rapports avec votre mère quand vous aviez de 12 ans à 15 ans». Les relations qui éventuellement ont constitué une importante partie de la personnalité ou qui ont produit une gêne interpersonnelle sont répétées plusieurs fois.

Ce qui est important pour l'opération du Naïkan, c'est de se souvenir des faits même des moindres détails, avec des images aussi concrètes et réelles que possible et de les examiner à nouveau du point de vue de l'autre parti. Les examens ne doivent pas demeurer intellectuels ; au contraire, le patient doit entrer à nouveau dans la scène qu'il a vécu, et la vivre à nouveau à travers le point de vue de l'*aité*.

Finalement la réflexion naïkanaise se caractérise par une auto-critique impitoyablement concentrée (c'est la quatrième concentration). Aucune excuse, aucune justification de soi-même n'est permise. La critique ou l'agressivité envers les autres ne sont pas acceptées par le thérapeute, car il ne s'agit pas d'Autrui, mais de Soi-même. Dans la vie courante on est si habitué de «voir la paille dans l'œil du prochain et de ne pas voir la poutre qu'on a dans le sien» que l'on tient rancune à l'autre parti, tandis que l'on oublie tout de suite le tort qu'on lui a causé. Le Naïkan veut inverser une fois le sens de la critique

IV Le client et le thérapeute

Il vient chez M. Yoshimoto* divers clients ; les uns souffrent de troubles psycho-somatiques, les autres ont un but de formation, les autres encore ont des problèmes familiaux.

Comme d'autres psychothérapies le Naïkan lui aussi a son propre domaine d'efficacité et sa limite. Bien qu'il ne soit pas encore précisément élucidé, le traitement du Naïkan semble avoir une efficacité qui s'étend sur de vastes domaines. Jusqu'à maintenant on a pu constater des guérisons de diverses phobies, d'hallucinations auditives, d'hypochondries, de névroses, certaines hystéries, divers troubles psycho-somatiques, de l'alcoolisme, de la kleptomanie, etc., etc.

Pourtant certaines conditions caractérielles et intellectuelles semblent nécessaires pour le traitement. D'abord l'opération du Naïkan exige un minimum d'intelligence, car il s'agit de savoir se dédoubler en accusateur et accusé, de faire une synthèse en même temps.

Deuxièmement il doit supporter une solitude longue et assez dure, et s'adapter aux formalités imposées. Le client doit être patient à tous les sens du terme, et tout ceci exige de la volonté. Inutile de dire que l'habileté à se concentrer est importante, mais qu'elle n'est pas indispensable, parce qu'elle est formée au cours du Naïkan. Le caractère du peuple japonais avec son sens de l'introversión et de la discipline favorise cette thérapie. Pour les occidentaux elle risque de présenter quelques obstacles.

Mais dans le Naïkan rien n'est plus important que de vouloir se changer soi-même (parfois ce désir subsiste inconsciemment et appa-

* Naïkan Kenshûjo : 9 Takadaguchi, Yamato-Kôriyama, Nara, Japon.

raît dans ce cas au cours du traitement). Sans cette volonté le thérapeute n'aurait rien à faire.

*

•

Le rôle du thérapeute de Naïkan est très différent de celui des autres psychothérapeutes. Il n'analyse pas les problèmes du client, car, d'après Yoshimoto, le diagnostic n'est pas indispensable. S'il écoute les problèmes du client, ce n'est que pour décider du sujet de réflexion à lui donner.

Tout ce qu'il fait pour le traitement, n'est que de donner au client des thèmes, d'écouter attentivement et respectueusement son rapport, d'encourager le client et de lui montrer des modèles de réflexion (en utilisant des bandes enregistrées) ainsi que de servir les repas et lui proposer le bain, etc., bref, ce qu'il faut au patient pour se donner tout entier à l'opération de réflexion, une fois exclus tous les soucis de la vie quotidienne.

Cela ne veut pas dire, cependant, que sa tâche soit facile et sans peine. Au contraire, même pour un seul client de fréquentes visites occuperont toute la semaine: il faut traiter le client avec tous les soins possibles un peu ainsi qu'un nouveau-né. D'ailleurs le client peut être considéré comme un enfant revenu à la condition utérine, — fait esymbolisé par le coin entouré de paravents — afin de naître à nouveau.

D'autre part, le thérapeute ne montre pas au patient une attention positive inconditionnelle, ni une compréhension sympathique, lesquelles sont indispensables pour les conseillers rogériens.

L'important pour le thérapeute ici, c'est une attitude sincère et authentique (l'unique point partagé avec le rogérien), mais aussi et surtout une attitude modeste et humble. (Au Japon l'humilité, une des

vertus les plus estimées, n'est jamais péjorative.) Car ce traitement est d'autant plus directif que le thérapeute ne doit pas essayer de diriger et de guérir le patient. Le thérapeute lui aussi doit avoir une conscience de malade.* Puisque le thérapeute n'est pas thérapeute, il ne prend pas la responsabilité du traitement ; il suggère au cours du traitement que la responsabilité finale reste uniquement au client.

En même temps il doit posséder une sorte de dignité naturelle qui représente pour ainsi dire les idées de Naikan. Voilà une autre fonction symbolique du thérapeute : fonction paternelle qui ordonne au client silencieusement de se repentir de ses crimes par la modalité de la réflexion naïkanaise.

V Processus et résultats

D'ordinaire le client vient au Naikan avec autant d'inquiétude que d'attente. Au commencement mal habitué à l'état sédentaire et à l'isolement, il manque de concentration d'esprit et ne sent qu'une grande peine. En racontant les troubles et les angoisses qu'il a vécues ou qu'il vit encore, il essaie d'obtenir la sympathie et le soutien du thérapeute, mais en vain.

Très souvent le client exprime aussi les rancunes qu'il gardait pour les autres depuis longtemps. Pendant quelque temps le thérapeute le laisse faire, mais si cela continue plusieurs jours, il lui dit sévèrement d'obéir aux trois formules de pensée qui lui permettront de voir l'intérieur de son moi (*naikan*) au lieu de voir son extérieur (*gaikan*). «Ce qu'il faut maintenant, dit souvent le thérapeute, c'est de se faire subir un interrogatoire à soi-même». Il demande aussi «Quelles auraient été

* En effet, d'après Shinran dont l'idée constitue un arrière plan du Naikan, tous les hommes sont des êtres souffrants dans leur âme.

vos impressions si vous aviez été à la place de l'autre parti?》

Il est bien naturel que de fortes résistances apparaissent, même après que le patient se soit adapté à la nouvelle situation clinique (d'ordinaire cela prend au moins 2 ou 3 jours). Mais dans cette psychothérapie la résistance ne vient pas du transfert comme il arrive nécessairement dans la psychanalyse, car le client du Naïkan ne peut avoir de transfert neurotique sur le thérapeute à cause de son attitude détachée.

Pourtant, si le patient continue l'opération malgré toutes les résistances, il s'aperçoit d'un changement de sentiments, de conditions somatiques, voire de perceptions. Souvent lui reviennent des souvenirs très concrets et réels qu'il avait complètement oubliés. Cela le conduit à se mettre à la place d'autrui. Et il arrive graduellement à saisir et même à éprouver le sentiment des autres, auxquels il a causé beaucoup d'ennuis.

Il y a aussi des clients qui obtiennent brusquement un *insight* tel que disent les psychologues gestaltistes. En effet le changement ressemble à l'inversion de «la figure et du fond». La véritable assimilation du point de vue de l'autre parti fait percevoir pour la première fois un aspect qui était négligé et caché par l'égo-centrisme et demeurait au *fond*. Le client est frappé par l'existence de ce *fond* (le tort de Soi et l'amour des Autres) qui suscite la formation de la figure (c'est-à-dire le Soi présent, qui en réalité ne fait de reproches qu'à Autrui). Souvent il est accablé par l'émotion du regret de ses fautes et par la conscience de son crime, surtout quand l'autre parti est déjà mort.

Mais le client apprend d'autre chose encore — la participation fondamentale assurée dans son existence par ses parents et les autres personnes innombrables sans lesquelles il n'aurait pas pu s'élever ni même exister. En réalité c'est justement la reconnaissance de l'amour d'autrui

qui lui permet de se révéler méchant. A l'extrême de la négation de soi-même vient une affirmation nouvelle ; le client est illuminé par le gratitude et le plaisir de sa propre vie.*

Au bout d'une semaine d'examen dur et sévère le client arrive à changer totalement sa manière de voir le monde extérieur et de se représenter autrui, bref il se trouve ressuscité.

Les processus ci-indiqués ne sont pas vrais pour tous les cas, bien sûr. En fait certains clients ne parviennent pas du tout à s'adapter au traitement. Mais un changement dramatique arrive assez souvent dans les cas de troubles caractériels comme, par exemple, chez les alcooliques et les criminels récidivistes. La reconnaissance profonde de l'amour des autres malgré d'innombrables torts et du fait qu'on ne vivait et ne vit encore que par autrui, renverse l'identité négative du patient.

Même si l'on n'est pas illuminé par un *insight* au cours de la réflexion, on réalise diverses améliorations personnelles en particulier celle des interpersonnelles, par exemple, le fait de surmonter l'hyperdépendance, le comportement impulsif, s'accepter tel qu'on est, d'augmenter sa générosité envers les autres, etc.

A la fin du traitement le thérapeute donne des conseils et encourage le client à continuer sa réflexion de Naïkan une ou deux heures chaque jour. La durabilité de l'effet du traitement dépend de cette pratique (c'est-à-dire du «Naïkan quotidien») : en réalité, ceci n'est pas du tout facile. Mais si on arrive à une certaine profondeur de la connaissance de soi par la réflexion naïkanaise le changement personnel

* Il est connu aussi que si l'on parvient à une certaine profondeur du Naïkan on peut être frappé d'extase comme cela arrive dans le Zen (*Kenshō*). Bien qu'il soit plus facile de l'obtenir en comparaison du cas du Zen, cette extase suit une série de macérations sévères. C'est la forme originale du Naïkan appelé «mishirabé».

ne disparaît pas facilement. Car dans le Naïkan il s'agit d'une sorte d'analyse caractérielle, bien qu'il n'ait qu'une optique — essayer de voir le mal fortement ancré dans l'Ego de l'être humain, — plutôt que de catharsis.

VI Conclusion

La raison pour laquelle je m'intéresse au Naïkan ne vient pas seulement de son efficacité psychologique qui produit souvent un changement dramatique de la personnalité du client, mais aussi du fait qu'il manifeste remarquablement d'un sens religieux et socio-culturel dans la thérapie.

Les Japonais peuvent indiquer facilement dans le Naïkan la tradition culturelle du Japon. La situation clinique évoque un ancien rite appelé «*okomori*» qui consiste à s'enfermer pendant quelque temps dans un endroit séparé de la vie quotidienne pour se purifier l'âme, celui-ci existe aujourd'hui encore dans quelques villages. Quant à la modalité de la réflexion naïkanaise, on peut remarquer *le rapport dualiste* qui domine dans diverses relations humaines des Japonais et à l'intérieur de ce dernier le rapport très étroit mère-enfant qui se trouve dans la société japonaise. L'importance sociologique de la conception de «*la famille*» qu'ont les Japonais, ne peut non plus être négligée dans cette psychothérapie.

Mais le point qui diffère le plus des psychothérapies européennes est la conception de l'Ego. Dans le Naïkan l'Ego n'est pas quelque chose à fortifier. C'est, au contraire, quelque chose qui doit être nié et abandonné comme dans la thérapie de Morita ; car, d'après Yoshimoto, il s'agit dans le Naïkan de voir l'enfer dans un abîme du Moi. A l'opposé de Sartre, l'enfer, c'est Moi, la réalité du Moi. Et c'est justement à travers cette reconnaissance profonde qu'on arrive à la nouvelle

affirmation du Moi.

Il est clair que cette idée de Naïkan ainsi que l'idée de Morita sont fondées sur celle du «néant» ou pour ainsi dire du «non-ego» bouddhiste. Chez les occidentaux «le néant» n'est que le vide lui-même comme le dit l'expression française «Rien ne se fait de rien», tandis que pour les Japonais «le néant» comprend une richesse infinie ; c'est justement là qu'apparaissent et coulent tous êtres.

Dans la civilisation moderne l'homme inondé de stimuli extérieurs, a de moins en moins le temps de rester assis silencieusement pour s'examiner, et examiner son passé imprimé dans un état présent si misérable qu'il n'ose jamais lui accorder de véritable regard. L'homme intellectuellement développé grâce au progrès technique, devient de plus en plus apte à la rationalisation et à l'intellectualisation, semble-t-il, et se déguise à son insu.

La psychothérapie de Naïkan est encore simple, primitive et conditionnée par la culture japonaise, mais elle traite directement les problèmes les plus humains, l'amour, la honte, le crime, la vie et la mort..., des problèmes essentiels pour l'homme : la psychologie, qui a commencé par être une science de l'âme de l'homme, dans son cheminement vers une technique trop professionnelle tend, cependant, un peu trop à l'oublier.

Une amélioration et une utilisation plus répandue de la thérapeutique de Naïkan permettront de poser de nouvelles questions à propos de l'existence humaine.

BIBLIOGRAPHIE

1. ISHIDA (R.), "Naïkan-Analysis", *Psychologia* vol. **XII**, N°2, 1969.
2. MIKI (Y.), Une étude sur le Naïkan-ho comme psychothérapie.

NAÏKAN : UNE PSYCHOTHERAPIE JAPONAISE

Nara, Naïkan Kenshûjo, 1967.

3. MURASE (T.), *Naïkan Therapy*, Culture and Mental Health program, Social Science Research Institute, University of Hawaii, 1971.
4. SATO (K.) et al., *Psychothérapie de Zen et psychothérapie de Naïkan*, Tokyo, Kôbundô, 1972.
5. TAKEDA (R.), *Introduction au Naïkan* Tokyo, Kawashima-shoten (en préparation)
6. TAKEUCHI (K.), "On Naïkan Methode", *Psychologia* vol. VIII, N° 1-2, 1965.
7. TAKINO (I.), *La formation de la conscience du peuple japonais vue de la psychothérapie—une étude de Naïkan*, manuscrit inédit de la thèse de maîtrise, Univ. Hitotsubashi, 1972.
8. YAMAMOTO (H.), et al., *Psychathérapie de Naïkan*, Tokyo, Igakushoin, 1972.
9. YOSHIMOTO (I.), *Une quarantaine d'années de Naïkan*, Tokyo, Shinjû-sha, 1965.

(1. 3. 6. sont écrit en anglais, le reste en japonais)

adresse de l'auteur : 2339-1, Mitake Naka, Kani-gun, Gifu-ken, Japon.