

Le SAT

Une formation créée par Claudio Naranjo

Karin Reuter
directrice Institut Hoffman France

Claudio Naranjo

Faut-il encore présenter Claudio Naranjo ? Psychiatre chilien d'origine juive, le Dr Naranjo est toujours considéré comme un des pionniers du mouvement du potentiel humain, mais surtout comme le tout premier à avoir développé l'enseignement de l'Ennéagramme que lui a transmis Oscar Ichazo. Il articule de manière unique le travail de guérison et d'éveil de conscience, se démarquant du courant transpersonnel. On lui doit une œuvre foisonnante dont une analyse lucide du déclin de la civilisation patriarcale qui est la nôtre. Lorsqu'il introduit son programme SAT en France en octobre dernier (SAT signifie "Seekers After Truth", Chercheurs de Vérité, mais aussi "Etre" en sanskrit), Claudio dresse un parallèle inédit entre nos trois cerveaux – le reptlien, le limbique, le cortex – et les trois dimensions de l'amour qui leur sont liées – le plaisir, la compassion, le respect. Il nous expliquait alors que notre société patriarcale avait sacrifié les deux premiers principes, correspondant à la Mère et à

l'Enfant intérieurs, sur l'autel du Père au nom duquel on est encore prêt à tuer. Une société bafouant ainsi l'amour de soi et de l'autre ne peut survivre éternellement, disait-il : dans un tel monde, le seul espoir de changement passe par l'enseignement, car les parents et les médias sont eux-mêmes tellement inféodés à la culture ambiante qu'on ne peut miser sur eux pour transformer le monde. Quant à la thérapie, elle touche trop peu de gens. Par contre, si on pouvait amener les enseignants à restaurer leur amour propre et à le transmettre à leurs élèves, on aurait des chances de voir fleurir à nouveau des êtres humains soucieux de leurs proches, de leur habitat et des générations futures.

|| Le seul espoir de changement passe par l'enseignement ||

C'est dans cet esprit que Claudio Naranjo met au point en 1971 un programme de 40 jours répartis sur 4 ans, permettant de restaurer l'amour de soi et de l'autre mis à mal dans le monde moderne. Au terme de plusieurs tentatives, son approche s'affine en associant méditation, Ennéagramme, travail thérapeutique, théâtre et mouvements libres. Elle est aujourd'hui éprouvée depuis plus de 30 ans dans plusieurs pays, d'abord en Amérique Latine, au Chili, au Brésil, au Mexique et en Argentine, puis en Europe, en Italie, en Espagne et en Allemagne. Plusieurs universités ont plébiscité sa démarche et ont intégré le programme SAT dans la formation de leurs enseignants. La France vient de s'ouvrir à son tour à une telle démarche en janvier dernier.

L'expérience du SAT. Que s'y passe-t-il ?

Il est difficile de témoigner du SAT car il faut le vivre pour en percevoir la saveur. Vu de l'extérieur, se déroule un programme d'activités sensiblement pareilles d'un jour à l'autre à quelques variantes près : le matin, méditation, étude de l'ennéagramme et exploration en binômes ou par panels ; l'après-midi, théâtre puis mouvements libres les yeux fermés, parfois des constellations familiales le

soir. Tout est ainsi dit, mais rien ne transparaît sauf à reprendre l'âme du travail. Il s'agit bien d'un véritable travail pour déjouer les moindres stratégies de l'ego dans sa course sans fin. Au fil des jours, les masques tombent sous le regard bienveillant de l'équipe et de notre être profond. Le feu de l'attention est mobilisé tour à tour sur les trois cerveaux : l'instinctif, l'émotionnel et le mental. En passant ainsi successivement d'un centre à l'autre au gré des sollicitations, l'identité est amenée hors de ses points de repère habituels et le Témoin, réactivé. Au sein du champ de forces entretenu en permanence par l'équipe, nos trois formes d'amour et d'intelligence se réveillent à l'abri des jugements et des conditionnements sociaux. Elles ne se font pas prier pour sortir de leur cachette. Dans son atelier en octobre dernier, Claudio nous demandait déjà d'observer comment notre quête d'amour bloquait notre capacité d'exprimer notre amour inné. C'est exactement ce dont il s'agit ici. Dès le départ, nous sommes invités à observer comment nous cherchons à nous faire aimer et réagissons au manque. Les comportements de fuite, d'agression ou de séduction apparaissent vite pour ce qu'ils sont et peuvent être déjoués. Mais comment s'articulent les 5 piliers de ce travail d'orfèvre comparable à la taille d'un diamant ?

La méditation

Le processus de déconditionnement commence avec le travail de présence à soi-même, favorisé par la méditation assise. Avant même d'éveiller les trois centres, il s'agit d'activer le quatrième, le "Témoin", qui unifie, équilibre et harmonise les trois autres. Méditer, en essence, revient à poser un regard attentif, sans jugements, sur nos sensations, nos émotions et nos pensées, sans y réagir ni s'y identifier. On fait ainsi l'expérience de soi en tant que Conscience pure au sein de laquelle apparaissent et disparaissent les phénomènes éphémères. C'est le contact direct avec le moi essentiel, notre nature véritable. Cette pratique à elle seule apporte contentement et sérénité. Claudio y introduit la dimension interpersonnelle avec la présence de l'autre. L'effet est très puissant. On médite ainsi par deux. A mesure que le regard se lève pour rencontrer celui de l'autre, l'intimité monte.

On se retrouve sans masque, dévisagé par l'autre qui est lui aussi dévisagé. La rencontre se fait d'âme à âme, sans un mot, sans un sourire, en étant simplement soi-même dans l'accueil de notre présence.

|| La rencontre se fait d'âme à âme ||

L'étude de l'Ennéagramme

Ce travail se poursuit avec l'étude de nos traits de caractère. L'Ennéagramme peut être défini comme un modèle montrant comment chacun de nous se construit son identité au gré des blessures de vie et des défenses qu'il met en place. Il y a des dizaines de livres sur le sujet, inutile donc de le reprendre ici. Tout l'intérêt et l'originalité du travail proposé durant le SAT, ce sont les panels, autrement dit les échantillons de chaque type qui vont témoigner de leur vécu. Au lieu de rester abstraite, la connaissance que l'on acquiert de soi devient extrêmement concrète et permet de toucher du doigt la racine de nos névroses. Par ailleurs, à chaque type correspond un mudra incarnant l'énergie de sa vertu, c'est-à-dire le ressenti associé à une vision juste de la réalité, non pervertie par nos mécanismes de défense habituels. Abordé de cette manière, l'Ennéagramme devient une véritable bombe à retardement pour nos attitudes figées.

L'exploration par binômes

Cependant, l'étude des traits de caractère ne suffirait pas si elle n'était accompagnée de la mise à nu de notre fonctionnement. Le SAT prévoit donc un temps d'exploration en binômes sur base de quelques questions très simples. Ces moments d'exploration sont précieux pour saisir nos failles sur le vif et donner corps à la connaissance de notre vie intérieure. Elle devient alors une connaissance intuitive, vivante, associée au ressenti des fardeaux qui s'accumulent... ou se libèrent. Entretenir toute cette fausseté de peur de décevoir et d'être démasqué est un jeu épaisant. Ichazo disait qu'on ne se connaît pas vraiment tant qu'on n'a pas pleuré ni ri à chaudes larmes sur son auguste personne ! Le soir nous est proposé un autre travail thérapeutique sous forme de constellations fami-

liales. Là, quelque chose d'extraordinaire se passe, tout en subtilités, presque sans paroles. Tout se passe à un rythme très lent, suivant les mouvements de l'âme, pour être intégré progressivement. Il est difficile de décrire de l'intérieur ce qui se passe dans une constellation familiale si on ne l'a pas vécu.

Le psychodrame et le théâtre-clown

La magie du théâtre est de mettre en scène nos secrets les plus difficiles à assumer : nos haines ou nos rivalités secrètes, nos peurs de se prendre un râteau, de manquer de virilité ou de féminité, nos espoirs déçus, nos hontes et nos fardeaux cachés. Lorsqu'on perd complètement la face devant des gens qui ne sont pas plus fiers que nous mais qui ont de la compassion, une seule chose compte : exprimer notre nécessité, ce qu'on ne peut plus supporter. Cela se traduit bien souvent par le cri du cœur ou dans les larmes après avoir été retenu des années par un barrage de conventions. Contrairement aux apparences, dans ce théâtre là, on ne joue pas un rôle. Du moins, derrière les rôles apparents d'amant, de guerrier, de sorcière, d'esclave, derrière les grimaces, le nez rouge ou le déguisement, notre vérité ressort. Ce qui devrait être simple apparaît tordu et compliqué si on reste dans la résistance, et c'est ce qui en fait le côté burlesque. Remettre un peu de fluidité, de spontanéité dans nos caractères figés nous permet d'épouser notre humanité avec un peu plus de tendresse. Au-delà de l'espace ludique et de l'enfant qu'il touche en nous, le clown vise aussi notre intelligence émotionnelle. Il brise les barrières construites pour se défendre du regard de l'autre, autant dire de nos propres projections. En ce sens, il réveille la compassion.

|| Le clown réveille la compassion ||

Les mouvements libres

Le mouvement libre a ceci de fascinant qu'il met en jeu aussi bien le rapport à notre propre corps qu'à celui de l'autre, à l'espace et au sol. Chacun a les yeux fermés ou bandés. Au cours de nos errements, on se heurte

à des corps, sans savoir s'il s'agit d'hommes ou de femmes. Là aussi, les barrières sautent, à commencer par la peur du rejet. Le regard ne peut plus rien contrôler, il n'y a plus la parole pour communiquer. Seuls subsistent des corps animés qui se cherchent ou s'évitent. Les jugements s'estompent. Les mouvements sont pour la plupart fugitifs, furtifs, on rentre dans le monde du silence. Ça et là quelques voix entonnent des chants ou des harmoniques ; certains dansent et jouent ensemble, d'autres errent comme des âmes en peine, d'autres encore restent là, terrés. Tout est possible. C'est un espace sans pareil pour voir à l'œuvre des comportements instinctifs, très inconscients, auxquels le langage ne donne pas accès.

Et après ?

Malgré, ou grâce à, sa grande douceur, ce processus est vécu par beaucoup comme un raz de marée. Vu de l'extérieur, on rit et on pleure beaucoup. De l'intérieur, les réactions varient du tout au tout selon le cheminement de chacun. Dans tous les cas, l'attention se libère du regard de l'autre. On commence à se retrouver, à se reconnecter à soi-même, à son corps, sa sensibilité, son intuition. Les projections font place à un regard sans complaisance mais sans jugement. Beaucoup traversent un état de grâce, d'émerveillement et de tendresse infinie comme des amoureux. Cela est vécu le plus souvent comme une ouverture du cœur bouleversante, une véritable renaissance. Une nouvelle présence prend place, paisible, disponible à l'autre et à l'instant présent. Cet éveil de conscience n'est pourtant pas une sinécure et peut s'accompagner pour un temps d'un regain d'anxiété. Le cœur peut même se refermer, se durcir encore plus qu'avant, les stratégies habituelles reprendre le dessus avec leur cortège de souffrance. Chacun retourne dans le tourbillon de la vie, pratiquement sans défenses dans un monde plein d'attentes et de jugements. Le choc est parfois rude. L'ouverture du cœur peut-elle se maintenir sous une telle pression ?

|| La présence du groupe est capitale ||

C'est toute la différence entre une expérience et un état d'éveil. La vie regorge d'exemples de personnes qui ont entrevu le ciel et sont retombées parfois bien bas, moi la première. La présence du groupe dans ce processus est capitale, mais fondamentalement, c'est la liberté de rencontrer l'autre en laissant tomber les masques qui est le véritable gage de la délivrance, car le groupe n'est là qu'un temps. Pour que la magie des coeurs rencontrés au cours du SAT fasse place à la présence radiante du Cœur sacré, il faut en prendre soin. Il ne suffit pas de prendre un bain de présence quelques jours tous les dix ans : une telle présence s'arrose et s'entretient tous les jours comme une fleur délicate. Cela demande une discipline de l'attention. Reste donc à demeurer vigilant pour mettre notre précieuse connexion à l'épreuve du monde ambiant et ne pas nous laisser reprendre au piège des multiples pressions. Une fois que la présence de l'Etre devient stable et consciente, tout le reste vient par surcroît : le sentiment d'éternité, d'espace, de paix, d'abondance, de créativité. Notre trésor se trouve là où se trouve notre cœur. Le SAT vise l'éveil du moi essentiel et la dissolution progressive de notre structure caractérielle. La guérison de nos blessures est un de ses premiers effets, mais c'est loin d'être le seul : il ouvre aussi des dimensions oubliées de nous-mêmes, libère nos relations à l'autre et nos potentiels enfouis. Au terme des quatre années de SAT, il semble que beaucoup expérimentent durablement la vertu ainsi que l'idée sacrée de leur propre type et qu'ils aient trouvé la clé qui les libère de leur fixation. Les structures de l'ego sont rarement consumées d'un seul coup : cela exige un repentir profond, beaucoup de patience et de détermination.

|| Le SAT vise l'éveil du moi essentiel ||

Pour en savoir plus
Institut Hoffman France
www.institut-hoffman.com

Claudio Naranjo

