

THE WISDOM OF BODY-MIND PROCESS

de Ann Weiser Cornell

J'ai reçu un mail qui m'a donné envie d'écrire sur corps et esprit dans le focusing.

Voici ce qu'il disait :

« Avant de pratiquer le focusing, mon esprit n'aurait jamais pensé qu'une telle chose était possible ( changement dans le corps ). Quand on me disait que mon corps contenait une sagesse intérieure, mon esprit restait encore dubitatif. »

Ce qui me frappa d'abord était que cette personne parlait comme si son esprit était autre que son corps .

Cela me donnait l'envie de demander : qu'entendez vous par « l'esprit » ?

C'est une ancienne question philosophique que je n'ai pas à présenter à ce niveau. Mais je peux parler en tant que pratiquante et enseignante de focusing depuis longtemps.

Je n'ai découvert aucune expérience « d'esprit » qui soit séparée de ce que j'entends par « corps » ;

A maintes reprises, quand les gens me disent : « je suis dans ma tête » ou « mon esprit dit cela » ou « maintenant, j'ai des pensées », alors je réponds : « quelque chose en vous ..... » Il s'avère que ce qui était appelé « tête », « esprit » ou « pensées » est en fait quelque chose qui a aussi des sensations et peut donner un FELT SENSE (sensation ressentie).

Prenez ce mail, par exemple : « Quand on me disait que mon corps contenait une sagesse intérieure, mon esprit restait encore dubitatif. » Je pourrais dire : « Ah vous vous souvenez que qq chose en vous était dubitatif. Vous pourriez vérifier si c'est encore là juste maintenant. »

Si elle répondait : « Oui, je sens que je doute encore » J'aurais pu dire : « Vous pourriez prendre un peu de temps pour sentir comment cette qualité de doute s'inscrit en vous juste maintenant ? »

Elle aurait alors peut être dit : « c'est ce petit froncement, juste entre mes yeux ; comme si qq chose en moi devait regarder afin d'être sûr que c'est réel »

Et j'aurais pu répondre, « Vous pouvez peut-être confirmer ce qq chose en vous qui ressent qu'il doit regarder pour être sûr que c'est bien réel »

« Oui » dit elle et sentirait plus loin ....

Manifestement, il y aurait plus ! Et n'est ce pas dans le corps ?

A partir de milliers d'expériences comme celle ci, je suis maintenant convaincue que ce que les gens appellent « pensées » n'est pas qq chose de séparé du corps, mais une expression ou une circonstance à l'intérieur du corps.

Quand je lis Gendlin, ça m'apparaît clairement qu'il n'utilise pas le mot « corps » en opposition au concept d'esprit. Voici la citation la plus évidente que j'ai trouvé dans A PROCESS MODEL page 34.

\_ Ce que je fais maintenant, ce que je sens et pense vient de mon corps. Cela peut paraître étrange, mais de quel ailleurs cela peut-il venir ? de l'esprit ? Séparer l'esprit du corps prive le «corps» de certaines caractéristiques absolument importantes du tissu vivant. Je ne me réfère pas seulement au fameux problème corps-esprit au niveau abstrait. Le problème nous entraîne vers une façon de penser, un type de concept qui supprime l'implication (et comme nous le verrons bientôt, aussi les fonctions symboliques et de sens) du corps. Pour nous c'est vital de ne pas perdre de vue le fait que les corps vivants laissent entendre leurs prochaines étapes de vie. »

Bien sûr, ça peut paraître un peu difficile à comprendre ! Les concepts sont nouveaux et utilisés d'une façon nouvelle. Mais cela ne signifie pas que vous devez isoler une entité et dire que votre «esprit» ne comprend pas. Non, c'est pleinement et simplement vous qui ne comprenez peut-être pas encore.

### Quelle sagesse en nos corps

Que dire de l'autre côté du problème. Comment le «corps» peut-il avoir une qualité de «sagesse», qualité qui, nous le supposons d'habitude, requiert un esprit ?

Quand Gendlin dit :

\_ Les corps vivants laissent entendre leurs prochaines étapes de vie \_  
il dit exactement la même chose que quand il dit \_ La sagesse en nos corps \_  
ou \_ Nos corps connaissent nos prochains pas de vie \_

J'ai entendu Janet Klein donner cet extraordinaire exemple d'une coupure accidentelle à un doigt. Où est, à l'intérieur de nous, le savoir de comment cette coupure guérira ? Dans le corps, n'est-ce pas ? Si j'étais docteur, je saurais comment décrire le processus de guérison d'une coupure. Mais mon doigt ne guérirait ni mieux, ni plus vite, du fait de savoir, par rapport à une personne qui n'en aurait aucune idée ! Dans les deux cas : le médecin et *-disons l'enseignant de focusing-*, le doigt guérit. Le corps sait .

Le corps sait que la digestion suit le repas et comment digérer. Le corps sait que l'inspiration suit l'expiration. Quand vous apercevez une personne de l'autre côté de la rue, et que vous ne pouvez vous souvenir consciemment comment vous la connaissez, votre corps est déjà relié à la personne «connue». ( C'est drôle, je ne l'avais d'abord pas reconnue comme celle avec qui j'avais eu tous ces ennuis au comité, mais j'étais déjà tiré en arrière, je m'étais détournée. Mon corps savait avant moi.)

Ainsi, exactement comme nous sommes en train de redéfinir le mot «corps» 3 pour se référer au complet processus de vie interactive que nous sommes -incluant les pensées, les images, les souvenirs, etc ...- nous sommes aussi en train de redéfinir le mot «savoir» pour signifier quelque chose au-delà d' une série de connexions mentales .

LE CORPS N'EST PAS SEPARÉ DE L'ESPRIT ,  
L'ESPRIT N'EST PAS SEPARÉ DU CORPS .

Bien sûr, nous pouvons avoir besoin de ces concepts séparés de «corps» et «d'esprit» pour certains buts. Les distinctions peuvent être utiles. Mais nous ne devons jamais laisser notre besoin de distinction nous mener au point de penser que ces distinctions sont fondamentales. D'autres distinctions auraient pu être faites. Corps et Esprit sont un seul processus.

### **Comment le focusing exploite la sagesse du corps.**

Qu'est-ce que les personnes qui pratiquent le focusing veulent dire quand nous disons qu'avec le focusing, nous allons chercher dans la sagesse du corps ? Est-ce juste à propos de digérer les aliments, de respirer, de guérir des coupures ? La plupart des gens qui viennent à moi pour des séances de focusing sont intéressées par des sortes de choses pour lesquelles elles ne se fient pas à leur corps, comme : démêler leurs relations, prendre des décisions, aller chercher des blocages du passé, guérir d'une vieille douleur émotionnelle.

Mais le processus du focusing peut aider pour ce genre de choses et il aide par cette même sagesse qui guérit les blessures et digère les aliments, mais sur un tout autre niveau !

Quand les relations sont emmêlées, que les décisions deviennent difficiles et les actions bloquées, un processus complexe est déjà enclenché qui fait que nous ne sommes plus conscients de ce que nous expérimentons. Nous avons étiqueté un aspect de notre expérience et nous ne sommes plus en contact direct avec celui-ci. C'est «son entêtement», «ma tergiversation», à la place de ce que je ressens en ce moment.

Dans ces conditions, la sagesse du corps ne peut pas opérer correctement : tout comme vous ne pouvez voir par la fenêtre quand les volets sont tirés ! Lorsque nous essayons de penser à une situation en utilisant les simples parpaings de nos concepts, nous nous plaçons nous-mêmes dans une impasse. Nous n'arrivons nulle part. Il n'y a pas d'issue.

Mais le processus corporel est prêt et disponible, pour nous indiquer de nouveaux chemins. Nous pouvons les trouver en venant dans la conscience du corps, ici et maintenant, et en invitant le FELT SENSE de la situation qui semble bloquée. Cela nous amène en dessous des concepts, vers l'endroit où vivent de nouvelles possibilités, parce que ça nous ramène vers du «plus».

Janet a commencé sa séance de focusing avec cette question. Son frère allait lui rendre visite dans quelques semaines...et depuis 50 ans elle avait cette sensation désespérée de souhaiter qu'il soit une personne différente. A la fin de sa séance de focusing, la sensation avait changée. Elle était dans un nouvel endroit. Comment les choses iraient avec son frère restaient à voir ; mais elle ne se posait plus la question de la même façon. Quelque chose de nouveau pouvait arriver. Elle m'a donné la permission de transcrire une partie de sa séance dans cet article.

- A \_ Invitez votre corps à se faire une nouvelle et pleine sensation de cet enjeu concernant votre frère juste maintenant ; la sensation de tout cela quand vous vous souvenez et pensez à lui.
- J \_ C'est comme si il y avait 2 parties en moi, la partie basse est séparée de celle du haut . Dans la partie du bas, c'est comme des pas lourds. Comme des chamallows tournant en rond d'un pas bruyant.
- A \_ Ainsi ces chamallows à pas lourds, c'est ce que vous sentez dans la partie du bas ...
- J \_ Puis il y a la partie de moi qui a envie qu'il soit différent . Et c'est dans ma poitrine... Serré, tendu, tiré vers l'intérieur... Comme quelque chose qui a trop de force s'exerçant sur lui ; et ça pourrait casser. Les pas lourds dans la partie basse, c'est en colère contre cette partie qui a envie....
- A \_ Ainsi, là, dans la poitrine il y a ce serré, tendu ... Je ne suis pas sûre d'avoir bien compris... sous la pression, ça pourrait casser.
- J \_ Oui . Et c'est aussi comme un effondrement. Un serrement, une tension et un effondrement...Comme si vous pourriez désirer quelque chose tellement fort que vous vous imploseriez sur vous -même.
- A \_ Ainsi nous pourrions dire combien cette envie est grande. Et vous pourriez peut être dire cela à la sensation. Que l'envie est si grande que c'est même en train de s'implorer.
- J \_ C'est comme quand ils parlent d'une galaxie qui s'effondre sur elle même. C'est aussi grand que ça. Parce que il y a toute une vie d'attente qu'il soit quelque chose qu'il n'est pas.
- A \_ Il y a toute une vie d'attente qu'il soit qq chose qu'il n'est pas. Et vous faites savoir à la sensation que vous sentez vraiment comment c'est pour elle!
- J \_ Elle me fait savoir qu'elle aimerait bien être autorisée à s'effondrer, car il ne changera pas. Et l'envie ne sera pas satisfaite par lui.
- A \_ C'est comme si qq chose empêchait l'effondrement et que la sensation aimerait juste s'effondrer
- J \_ La sensation a de plus en plus envie à cause de la partie avec ces pas lourds, la partie qui est en colère contre elle.  
Et cette partie-là s'est calmée un peu et cela laisse celle-ci dire : « J'aimerais juste finir de m'effondrer, s'il te plaît » Et en disant cela, elle s'est détendu. Cela ressemble de nouveau à des étoiles. Mais ce n'est plus une implosion de trou noir.
- A \_ Vous pouvez prendre juste un peu de temps pour sentir comment c'est maintenant.
- J \_ Tout est plus calme et plus facile.

Janet est expérimentée dans la pratique du focusing. Si vous ne l'êtes pas, vous avez probablement un tas de questionnements sur sa séance de focusing !

Il y a des sensations corporelles mélangées avec des images, des métaphores comme les galaxies qui s'effondrent, des parties qui parlent et apprécient d'être écoutées . Mais il semble que c'est ainsi que le processus corporel communique, à travers de métaphores nouvelles et de réponses sensorielles. Et à travers la détente, le calme et le bien-être qui résultent si on prête attention au processus.

Nos remarquables corps sont toujours disponibles pour ce processus :  
Se poser et permettre à un complet FELT SENSE de se former à propos de n'importe quelle situation ou question auxquelles nous nous trouvons confronter. Nous avons simplement besoin d'avoir le courage de laisser tomber, pour un temps, la certitude de « tout savoir à ce propos » . Il y a une autre sorte de *savoir* qui attend notre attention, et qui a la capacité de nous emmener vers un endroit où quelque chose de vraiment neuf peut arriver.

Ann Weiser Cornell \_ dans sa *newsletter*