

Article de David Rome "Focusing and Meditating"
Paru dans la revue Tricycle Fall 2011
Extraits traduits par Marine de Fréminville

David Rome pratiquait la méditation bouddhiste depuis 26 ans lorsqu'il est tombé sur le livre de Focusing dans une librairie de livres usagers au Vermont... Il a payé 3 \$ pour un livre qui est devenu depuis quelque chose qui manquait dans sa pratique : « une pratique contemplative radicalement simple qui m'a aidé à construire un pont fiable et solide entre la méditation assise et les aléas de la vie quotidienne »

Quand J'ai appris la méditation Bouddhiste dans les années 1970, la réponse standard ou usuelle de professeur de méditation quand un étudiant cherchait un conseil concernant les 3 grands thèmes - travail, sexe et argent - était : « juste assoyez-vous! ». C'était un bon conseil : de ne pas nourrir des discussions compliquées mais de leur donner un grand espace où elles pourraient se régler par elle-même. Cela aurait pu être le conseil parfait pour un moine à temps plein mais le Bouddhisme émergeant en Occident n'était pas monacal.

(Il s'agissait du dharma du « maître de maison », qu'on essayait d'intégrer à des modes de vie complexes consacrés au travail, aux relations, à élever une famille etc.)

Bien sûr, cultiver la pleine conscience, la conscience et l'acceptation en méditation était déjà un grand soutien pour faire face aux difficultés de la vie. Ce qui manquait cependant était une méthode - une méthode contemplative - pour s'engager et résoudre des problèmes de façon constructive dans le monde. *Le Focusing est venu remplir un fossé entre ma pratique et le reste de ma vie dont j'étais légèrement conscient mais qui est devenu très clair en y repensant. Comme l'eau claire qui coule sur les pierresl comme sur la couverture du livre [de Focusing], c'était une ressource profondément rafraichissante.*

L'essence du Focusing implique d'apporter une conscience bienveillante à un niveau d'expérience ressentie corporellement connu sous le nom de 'felt sense', sens corporel ou ressenti. Les ressentis qui se trouvent quelque part entre les sensations physiques et les émotions, représentent un type d'expérience distinct. D'une certaine façon, ils se produisent tout le temps mais la plupart des gens dans notre culture ne s'en rendent pas compte. Les ressentis sont tout initialement des sensations corporelles floues. On les trouve le plus souvent en portant attention au centre de notre corps, dans la zone du torse entre le cou et le bas du corps, en portant attention à ce qui se passe à l'intérieur de cet espace.

Quand on y porte attention avec bienveillance mais sans passion, les ressentis qui apparaissent au début comme vagues et difficiles à nommer peuvent se révéler avec plus de clarté et de précision - d'où le nom Focusing, mise au focus. Un ressenti peut surgir et livrer ce qu'il sait déjà à propos de situations de vie que vous - le vous conscient et capable de conceptualiser - ne savez pas encore ou que vous ne pouvez pas encore mettre en mots. En entrant dans un processus d'exploration du ressenti, des éléments spontanés de prise de conscience et d'intuition peuvent survenir engendrant de nouvelles perceptions et compréhensions, amenant souvent à des solutions fraîches concernant des défis de vie.

La technique du Focusing commence par une étape appelée : le dégagement d'espace qui est assez semblable à la pratique de la pleine conscience mais qui implique une attention portée au corps plus délibérée et soutenue. Vous vous installez et portez attention tout spécialement à la région du tronc. Ce processus est appelé « aller à l'intérieur » ou « laisser descendre » (ce qui correspond à déplacer l'attention d'un esprit discursif logé dans la tête vers le tronc, domaine des sentiments et impulsions).

Le praticien ou « focusseur » manifeste une attitude nommée attitude de Focusing, bienveillante et curieuse, mais en même temps une façon non passionnée et non réactive de sentir ce que le corps porte dans le moment présent. Elle a été décrite de manière évocatrice en termes de « caring, feeling presence », « présence bienveillante ressentie ».

*Les ressentis se révèlent comme des « espaces » corporellement ressentis, avec des textures, des formes ou des mouvements intérieurs accompagnés de qualités physiques qui peuvent être décrits par des mots tels que : dur, doux, agité, angoissé, épais, serré, chaud, froid. **C'est là que le Focusing se distingue de la pratique traditionnelle de la pleine conscience.** Au lieu de noter ces sensations internes et de retourner à la respiration, le « focusseur » choisit d'être avec un ressenti ou un problème, de lui tenir gentiment compagnie – comme on le ferait avec un enfant ou un ami en état de détresse ou d'excitation. Eugene Gendlin, le père du Focusing, offre 6 étapes à la base du processus : dégagement d'espace, Ressenti, prise, faire résonner, questionner et recevoir. (Ces étapes sont décrites brièvement page 51).*

Laissez-moi vous donner un exemple...

Dans cet exemple, j'ai commencé mon processus de Focusing à partir du ressenti lui-même. Il est fréquent de commencer à partir d'un sujet précis : un problème, une décision, des situations interpersonnelles, quoi que ce soit qui arrive dans votre vie ou qui suscitent des pensées ou sentiment présents actuellement. Dans ces cas, le Focusing peut faire émerger de nouveaux insights et une nouvelle énergie mais aussi peut conduire à des actions, des petits pas concrets que nous ne pouvions pas découvrir avec notre manière habituelle de penser.

Trouver le ressenti corporel est aussi d'un grand soutien pour une méditation analytique ou toute forme d'exploration contemplative qui inclut explicitement la pensée conceptuelle. Le grand problème avec les pensées que toute personne qui médite trouve lorsqu'il ou elle essaie de s'asseoir pour la première fois est qu'une pensée mène à une autre puis à une autre. C'est ce que nous appelons la pensée « discursive » et rien de vraiment « frais » ne peut en ressortir. Être capable de laisser descendre la conscience dans le corps et de vérifier avec le ressenti permet de se distancer des pensées discursives et invite la connaissance intuitive ou insight, comme on la nomme usuellement dans le bouddhisme.

La démarche contemplative est en effet un dialogue entre le « Je » du mental et le « moi » du corps qui nous met en contact avec la connaissance plus profonde du corps, sa sagesse expérientielle authentique... Contrairement à l'esprit discursif, le corps n'a pas d'autre voie que celle de l'authenticité...

Dans ce processus de dialogue le Je-du-mental peut poser des questions au moi-du-corps et s'il est patient et « chanceux », il peut obtenir des réponses. Mais cela fonctionne seulement dans deux conditions : si un ressenti est déjà présent au moment de poser la question et si le moi-du-

mental s'abstient de répondre à ses propres questions. Le je actif n'a aucun contrôle sur le ressenti qui, comme le jeune enfant, peut simplement ignorer la question. C'est pourquoi le Focusing, comme la méditation, nécessite une pratique soutenue. Alors que nous entraînons le je-du-mental à être présent de cette façon particulière, la confiance et la sensibilité s'accroissent, les ressentis sont plus prêts à se former et à s'ouvrir et à partager leur sagesse cachée. (Note : « caché » ici est juste une métaphore; il serait plus approprié d'utiliser le terme philosophique employé par Gendlin « implicite », signifiant présent mais pas encore formé).

Le Focusing est une belle façon de commencer ou clore une session de méditation assise. Au commencement cela aide à dégager l'espace et à la fin, il offre un pont entre la réceptivité ouverte de la pleine conscience et les exigences quotidiennes auxquelles nous faisons face. Clarté vaste, vision perspicace spontanée et action adéquate peuvent émerger ensemble au cours de notre vie quotidienne. Nous pouvons aussi repérer mentalement un problème ou une réaction ressentie qui surgit là dans le moment et y revenir plus tard lorsque nous pouvons faire une pause et lui donner du temps de qualité. Mais lorsque notre capacité à ressentir se renforce à travers la pratique, cela fonctionne de plus en plus spontanément même au cœur de l'action.

Être capable d'avoir accès au ressenti est particulièrement aidant dans les relations. Les méditations de « Lovingkindness » et de compassion permettent d'exercer le muscle du cœur mais ne nous disent pas exactement quoi faire quand nous nous sentons mal à l'aise avec certaines personnes dans des circonstances particulières. La clarté calme de la pleine conscience et la chaleur bienveillante de la compassion sont de grandes ressources, mais on a besoin de quelque chose de plus pour l'engagement de l'esprit et du cœur. C'est l'habileté à répondre consciemment et avec discernement plutôt que de réagir de façon réflexe et de nous permettre de changer et d'être changé dans le processus interpersonnel. Laisser aller le petit moi ouvre la voie à aller de l'avant à partir d'un sens profond organique de justesse. Il ne s'agit pas simplement d'avoir plus d'espace mais plutôt de savoir danser dans l'espace!