

Focusing, Autonomisation et le Soi non-dual

Thomas Froitzheim

Publié en anglais dans The Folio, Volume 21, Number 1, 2008

Sous le titre : Focusing, Empowerment and the non-dual Self

http://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/11_FocusingEmpowTRIB.pdf

Traduit par François-Charles Jullien, révisé par Marine de Fréminville

La sagesse est de savoir que je ne suis rien.

L'amour est de savoir que je suis tout.

Ma vie fluctue entre les deux.

- Nisargadatta Maharaj

I. UNE PERSPECTIVE DIFFÉRENTE

1.1 Un grand maître au cœur immense

Lorsque j'ai rencontré Gene Gendlin à Chicago en 1986 et que je l'ai entendu parler du Focusing, répondant avec habileté aux questions, objections et commentaires de l'audience, j'ai reconnu en lui un grand maître, plein de sagesse et débordant de connaissance. Après quelques sessions avec lui, j'ai ajouté 'avec un cœur immense' à mon premier jugement car il m'accompagnait avec attention et bienveillance dans mes difficultés. En plus d'être des sessions fantastiques, elles furent une révélation car elles m'ont montré comment manifester à la fois la sagesse et l'amour – ou, dans ce contexte, 'le discernement' et 'la compassion, le regard positif inconditionnel'. Ceci m'a donné le désir de maintenir autant que possible un équilibre dynamique harmonieux entre les deux, dans mes propres sessions de Focusing.

1.2 Les deux aspects à prendre en compte dorénavant

Bien que la majeure partie de la littérature concernant le Focusing ne s'attarde qu'à un seul de ces principes : la compassion et la façon d'embrasser toutes les parties de la psyché, cela ne représente toutefois pour moi qu'une moitié du tout, aussi importante soit-elle. Cet article porte sur l'autre moitié, le discernement. Ce n'est pas que je n'accorde pas d'importance à la première - bien au contraire - je tiens la compassion en haute estime. J'ai même écrit un article dans le *Folio* ('Focusing Touch', 1992) sur

l'augmentation de la compassion pendant le Focusing. Mais du fait que 'l'autre moitié' n'a pas été pleinement explicitée dans la description du Focusing, c'est comme si nous avions une image déformée qui a besoin d'être corrigée.

Pendant le Focusing, les deux 'moitiés' sont inséparablement entrelacées. La faculté de discernement de notre intellect, avec sa logique souple, domine la première partie dans le Dégagement d'Espace, identifiant le Soi témoin, la présence, l'essence immuable de notre existence manifestée. Ensuite, l'emphase se déplace vers une chaleureuse empathie, une captation réceptive et nourrissante qui accompagne le processus en cours et inclut les formes spécifiques, en changement continu, de notre monde intérieur et extérieur.

Au cours de la session, nous aidons les focusseurs à développer à la fois leurs habiletés à 1) différencier et créer de l'espace psychologique, aussi bien qu'à 2) venir en contact étroit et en communion avec les divers aspects de leur psyché (particulièrement les moins clairs).

1.3 Aider le Focusseur à accéder à l'autonomie

Ainsi je mettrai l'accent et développerai ce qui me semble sous-évalué de façon regrettable dans le Focusing : ses vues implicites et explicites sur le *vrai* Soi – et la gestion exquise qu'il en a, en particulier dans le Dégagement d'Espace. Je vois le vrai Soi comme ce que nous sommes vraiment, différent des fausses idées sur le Soi avec lesquelles la majorité d'entre nous ont grandi, et qui ont encore prise sur nos vies à un certain degré.

Si je pratique le Focusing depuis 22 ans, cela fait encore plus longtemps que je suis en cheminement pour comprendre le Soi. Après une série 'd'expériences d'illumination', d'insights de la réalité absolue, j'ai pris plus de 30 ans pour donner corps à cet éveil par une auto-exploration intensive ainsi que par l'étude et la pratique approfondie de diverses approches non duelles. Je considère que la compréhension du Soi et de sa relation à la psyché apporte une contribution considérable au succès des psychothérapies et d'autres techniques de croissance psychologiques.

Faciliter la compréhension du Soi est pour moi la façon ultime d'aider le focusseur à accéder à l'autonomie. Cela inclut la compréhension que le contentement, le sentiment de plénitude et de complétude (le bonheur, le bien-être, quel que soit le mot qui décrive le mieux ce que l'on désire de façon ultime) peut être complètement indépendant des progrès du focusseur dans la résolution de ses problèmes. Paradoxalement, bien que le contentement vienne inévitablement de la mise au 'repos' de notre attention sur le témoin, nous continuerons à vouloir traiter les conditionnements et les états psychiques. Une des raisons étant que la psyché doit s'accommoder à cette 'bonté' déjà présente; une autre étant que les 'deux moitiés', la reconnaissance du Soi et la transformation de la psyché sont en synergie mutuelle.

1.4 Un cheminement appuyé sur la logique et les preuves

‘Il existe de nombreux chemins pour gravir la montagne’ et le mien en est un parmi beaucoup d’autres. Mon chemin adopte deux principaux critères d’évaluation des notions courantes au sujet du Soi : leur possible incohérence interne et la présence de preuves évidentes à leur rencontre. Mon intention derrière l’élucidation de cette philosophie particulière de la nature du Soi est de solidifier les fondements théoriques du Focusing, ce qui en retour permettra, je l’espère, des raffinements de ses valeurs, de son intention et de ses techniques.

1.5 La tendance au contentement

Les intentions des focusseurs sont généralement très personnelles, et peuvent varier allant de buts précis tel que la résolution d’un problème spécifique jusqu’à suivre simplement le déploiement organique de la vie à partir de l’inconnu de chaque sens corporel. Les intentions peuvent être dirigées vers la recherche de sécurité, les plaisirs des sens, vers la contribution à une cause élevée ou encore vers tout à fait autre chose. Lorsqu’on essaie de nommer le dénominateur commun à ces possibilités infinies, on peut arriver à ‘un bonheur sans souhait’, ou ‘au contentement’, ou à ‘la paix’ ou plutôt à un désir non spécifique de ‘se sentir bien’, puisque : « *votre corps tend toujours à aller dans la direction de se sentir mieux* » (Gendlin, 1978, p.76). Rogers l’a appelé ‘la tendance à l’auto-actualisation’.

Personnellement, j’aime bien le terme ‘contentement’ pour parler de ‘se sentir bien’, cependant il n’est pas introduit en tant que terme technique demandant une définition précise, mais comme acception globale et générique pour désigner la direction générale vers laquelle les gens tendent à aller, et pour laquelle vous pouvez substituer n’importe quel terme qui vous convient mieux.

1.6 La signification du Soi par rapport à notre intention dans le Focusing

Ainsi, si l’on fait l’hypothèse que le Focusing est un outil que l’on utilise pour atteindre le contentement ou pour se sentir bien dans nos vies et dans la vie des autres, une question évidente se pose : est-ce que la connaissance du Soi a quelque chose à voir là-dedans ?

En fait, il existe une corrélation directe entre cet effort pour se sentir bien, qui sous-tend la plupart des intentions dans la vie en général – et dans le Focusing en particulier – et la connaissance du Soi.

1.6.1 Trouver une source constante de contentement

Pour moi, le Focusing est une entreprise qui a le contentement pour intention, quel que soit le cadre dans lequel il est pratiqué : avec un psychothérapeute ou un guide, avec un conseiller pastoral ou spirituel, ou encore dans un partenariat entre pairs. Au cœur de n'importe quel objectif concret et spécifique se trouve le souhait de la réalisation du contentement, ou de l'absence de mécontentement. En outre, dans le travail avec un conseiller pastoral ou spirituel, ou dans un processus de deuil, les questions relatives à la mort, au sens ou à la nature de la vie peuvent faire surface, questions qui trouvent toutes leurs réponses dans la connaissance du Soi. Il en découle qu'avant de poursuivre plus avant, nous devons nous demander ce qu'est une source de contentement et comment on peut utiliser le Focusing pour l'atteindre.

De plus, personnellement je veux ce contentement *dans toutes les situations, tout le temps* : je veux qu'il soit constant. Je n'en veux pas qu'un demi-verre, et encore moins des échantillons isolés surgissant à des intervalles irréguliers lors d'occasions imprévisibles. Je veux savoir où se situe cette source et pouvoir y remplir ma coupe jusqu'à ce qu'elle déborde dès que j'en ressens le besoin. Je ne veux pas que mon contentement dépende ou soit contrôlé par quelqu'un ou quelque chose en dehors de moi ; je veux être libéré d'une telle dépendance. Aucun de mes clients ne désire sa dose d'adversité – désespoir ou dépression ou n'importe quel autre sentiment moins qu'agréable. Eux aussi aimeraient bien vivre entièrement débarrassés de tout cela.

Ainsi, en supposant que nous voulions une source de contentement constant dans notre Soi, la principale question est : *est-ce que le Soi contient cette source ?*

1.6.2 Des histoires concurrentes

La description de la première étape du Focusing pourrait suggérer une réponse expérientielle affirmative à la question. Lors du Dégagement d'Espace, vous jetez un coup d'œil rapide (sans entrer à l'intérieur) « *à toutes les choses qui vous empêchent de vous sentir absolument satisfait maintenant* » (Gendlin, 1978, p.52). De la façon dont je comprends cette affirmation, elle pointe subtilement (et implique) ce qui va se produire dans le Focusing, à savoir : premièrement, trouver notre Soi, ou ce que nous sommes, en absence de nos 'problèmes' (et faire l'expérience de « *se sentir absolument satisfait* »). Puis, dans le reste de la session, traiter ce qui nous empêche de faire maintenant l'expérience de ce contentement.

Gendlin suppose que nous avons déjà ce que nous voulons dans notre Soi, mais que nous ne pouvons pas en faire l'expérience, parce que quelque chose nous en empêche. Ceci est l'opposé de l'attitude habituelle selon laquelle nous N'AVONS PAS encore ce que nous voulons et nous devons le rechercher pour l'obtenir.

II. EXPLORER LE SOI

2.1 L'épistémologie du Soi

Enthousiaste de longue date du Focusing, je suis naturellement un passionné de l'expérience directe de la connaissance et des significations profondes qui émergent à partir du sens corporel. J'ai eu de la difficulté à concéder que toutes les choses importantes pour moi ne pouvaient pas être connues 'à partir d'une révélation expérientielle' (je ne parle pas des choses physiques, visibles sur une IRM par exemple). Un petit incident, survenu il y a quelques années, a eu sur moi un gros impact et a changé mon attitude pour le mieux.

2.1.1 Un coucher de soleil va vers le Sud

J'étais en train de regarder le soleil s'enfoncer lentement dans l'océan Pacifique, quand pour quelque raison, je me suis mis à penser au fait qu'en réalité, le soleil ne se couche pas du tout, mais que c'est la terre qui tourne autour d'un soleil relativement stationnaire. En un instant, ma perspective sur le paysage changea radicalement. Ce qui avait commencé comme un coucher de soleil agréable, mais somme toute ordinaire, se transforma en une révélation quasi religieuse. Je restai assis sur le sable chaud avec un sentiment d'étonnement et de magie, m'émerveillant devant la perfection de la vie sur cette planète magnifique.

Que c'était-il passé ? Aucun des éléments extérieurs de l'expérience n'avaient changé. Les couleurs n'étaient pas plus vives, l'air pas plus parfumé, la température pas plus douce, les oiseaux ne chantaient pas mieux et aucune beauté de la plage n'était venue m'offrir le délice de sa compagnie ou de rafraichissements. Je n'avais pas non plus mis l'accent sur aucune de mes facultés sensorielles, en concentrant mon attention sur les nuances de couleurs complexes, par exemple. Le changement était venu d'un niveau intellectuel et à partir de là s'était répercuté dans mon corps, mes émotions et au-delà. Ma perception subjective avait instantanément été modelée en s'alignant avec une vérité scientifique présentée par mon intellect et ma mémoire. Cela ne changeait en rien le fait que je connaissais ce fait depuis l'école primaire. Incorporer ce changement radical (à une perception relativement objective) dans ma façon de percevoir déclencha une expérience rien de moins que spectaculaire.

2.1.2 La théorie renforce la pratique expérientielle

De façon similaire, cette exploration n'offrira pas de nouvelles expériences dans un premier temps,

mais permettra d'interpréter différemment celles que nous avons déjà. Ce qui peut sembler initialement un peu 'sec' peut ultérieurement – comme dans le cas de mon coucher de soleil – donner lieu à de bonnes expériences et à un changement radical de perspective entraînant des changements dans la façon de conduire vos sessions de Focusing.

La nature héliocentrique de notre système solaire peut être observée par des moyens de connaissance directe – peut-être pas à l'œil nu (qui crée l'illusion d'un soleil qui se déplace et qui se couche), mais avec les instruments appropriés. Le Soi tel que je le vois échappe à une telle observation directe.

2.1.3. Un paradoxe : je ne peux connaître mon Soi comme un objet ou une expérience

Lors de l'exploration du Soi témoin, nos moyens directs de connaissance, nos organes des sens – par souci de simplicité, je regroupe avec eux notre capacité à sentir nos émotions et les énergies subtiles – ne peuvent nous être utiles dans cette entreprise, car ils sont dirigés vers 'l'extérieur', vers les objets sensoriels et ne fournissent pas de connaissance à mon égard, le sujet. Si je comprends le Soi comme celui qui perçoit/reçoit toute expérience, je peux seulement être mon Soi, je ne peux pas avoir une expérience du Soi. Ainsi mon exploration ne peut être fondée sur l'expérience.

En d'autres mots, alors que les objets du monde (et de l'esprit) en tant que phénomènes peuvent être objectivés, le noumène, le Soi ne peut pas être connu comme un objet du fait qu'il est le sujet, 'le receveur' des objets de connaissance, ce qui complique l'épistémologie du Soi. En même temps, nous sommes très intimement familiers avec le Soi, vu que nous *sommes* le Soi. Donc nous 'connaissons' déjà le Soi *en général*, quoique presque exclusivement en lien avec des objets mentaux aussi présents, qui absorbent notre attention, ce qui rend la 'reconnaissance' et la 'connaissance *spécifique*' du Soi presque impossible.

2.1.4 Connaître par l'élimination des options

Il en résulte que la 'reconnaissance' du Soi ne consiste pas à ajouter plus de connaissance, plus d'objets mentaux, mais plutôt à éliminer ces objets qui constituent des obstacles sur le chemin de la 'révélation' du Soi. Pour accomplir cette tâche, il nous faut nous appuyer fortement sur la logique et le sens commun. Lorsque nous examinons intellectuellement et expérimentiellement 'tout ce qui est', contenant à la fois moi (le sujet) et l'autre (les objets), il nous faut *éliminer* des choix de cette expérience totale - déjà 'connue' - pour en extraire le Soi de façon concise. Nous en avons l'occasion lorsque nous faisons un Dégagement d'Espace complet, à la fin duquel l'attention peut se reposer sur le Soi seul, ou plutôt 'se

reposer en elle-même’, puisque le Soi est conscience pure, attention pure ; il est ‘antérieur’ à toute division mentale entre le ‘sujet’ et les ‘objets’. Du fait que le Soi est évident à lui-même (voir 2.2.3.) aucune expérience en dehors de lui-même n’est nécessaire (ou souhaitée !) pour sa reconnaissance.

2.2 L’élucidation du Soi

2.2.1. *Le Soi est dénué de parties*

Dans la littérature du Focusing, les affirmations centrales concernant le Soi sont principalement implicites et les explications concernant sa nature sont mentionnées la plupart du temps comme des à-côtés.

Dans les citations suivantes, courtes et presque cryptées, Gene Gendlin peint une image du Soi radicalement différente de celle que la plupart d’entre nous sommes habitués à considérer. Par-là, il distingue nettement le Focusing des autres théories psychologiques dont il se démarque :

« Et encore, observons attentivement : son ‘soi’ n’est ni cette ‘partie’, ni aucune autre partie de contenu. Elle est plutôt celle qui la sent, peut parler pour elle, la comprend, et ressent toute sa qualité. Le soi n’est aucun contenu spécifique » (Gendlin, 1996, p.35).

Et : « En général on commence la journée en se sentant absorbé, COMME SI NOUS ÉTIONS ce problème ou cette préoccupation, mais souvent après un moment de Focusing, nous nous rendons compte que nous ne sommes pas nos problèmes ou nos expériences, mais plutôt que nous les avons (ou ressentons, ou sommes en relation avec elles). ‘Je’ est ici et nos problèmes sont là. Nous découvrons que ‘je’ n’est ni ceci, ni cela; mais plutôt que ‘je’ n’a absolument aucun contenu » (Gendlin, 1999, p.3).

Ceci nous laisse avec au moins deux questions majeures : si le Soi n’est aucune partie spécifique, aucun contenu, aucun problème ni aucune expérience, qu’est-ce qu’il est ? Que sont les ‘parties’, ‘expériences’, etc. en relation avec le Soi ?

Pour établir une compréhension du Soi plus claire, il va nous falloir examiner si les implications logiques et philosophiques des concepts de Gendlin sont corroborées par notre expérience.

2.2.2. *Je ne suis pas mes expériences fugitives mais le témoin toujours là*

N’importe quelle expérience concrète et spécifique est toujours un événement qui a lieu dans le temps – que ce soit un bref éclair de colère avec les pensées qui l’accompagnent, des souvenirs, un sens corporel lié à une situation, une habitude chronique fréquente et profondément ancrée, ou un état d’esprit prolongé tel qu’être amoureux.

Disons que je tombe amoureux et que cet état dure environ trois ans, pendant lesquels je crois avoir trouvé le Soi heureux que je suis réellement. Lorsque cet état d'être amoureux se termine, si mon Soi était vraiment cet état d'esprit spécifique, je devrais conclure qu'avant que cet état ne se soit produit, moi, le Soi, n'était pas là et qu'après qu'il se soit terminé, je n'étais plus là non plus. Ceci ne correspond bien sûr pas à mon expérience. Mon expérience me dit que je suis celui qui a été témoin de toute l'histoire du début à la fin, et que même si je peux avoir diverses pensées et sentiments à propos de sa fin, j'existe indépendamment de cette expérience.

La même chose peut être dite à propos de *n'importe quelle* expérience étant donné que toutes les expériences sont limitées dans le temps : elles apparaissent, durent une seconde ou quelques décades et disparaissent. Si j'étais mes expériences, je serais parti avec elles. Mais je reste présent à leur arrivée et à leur départ. *Je suis ce sans quoi je ne peux exister.*

2.2.3 *Je suis une existence/conscience intemporelle et sans limite*

Les termes 'Soi' et 'je' pointent vers le même être sensible, témoin conscient, que je suis. Que le Soi existe et soit conscient est évident et se révèle de soi-même, ce qui signifie que rien d'extérieur au Soi n'est nécessaire pour connaître son existence. Le Soi se révèle lui-même sans aucune aide, et toute chose est évidente pour le Soi.

'Je suis' signifie déjà 'j'existe et je suis conscient'. Si je n'existais pas, alors il n'y aurait pas de 'je' à qui attribuer la conscience, et si j'existais mais n'étais pas conscient, je n'aurais pas de connaissance à propos de mon existence. Il en résulte qu'il n'y aurait pas de 'moi' pour affirmer 'je suis'. Donc le Soi est toujours existant et conscient.

On pourrait objecter que dans le sommeil profond le Soi n'est pas conscient. *Il est* pourtant conscient quoique d'aucun objet mental, car l'esprit est dans un état (pratiquement) non manifesté. Il est seulement conscient de lui-même, le sujet, et donc aucune relation sujet/objet ne prend place.

Le Soi est aussi intemporel. Un autre nom pour 'intemporel' est 'immuable'. La mesure du temps dans sa forme la plus simple trouve son origine dans les changements de position du soleil, à la fois au cours de la journée et au cours de l'année. Quelque chose qui n'est pas affecté par le temps est immuable. Lorsque rien ne change, le temps s'arrête. Alors que les objets changent tout le temps, le Soi, le sujet reste invariable, inaffecté, intemporel.

Je suis le présent immuable ou la présence dans laquelle les concepts d'un semblant de passé et de futur apparaissent. Tout ce dont je suis témoin (incluant mon chagrin et ma joie à propos des mémoires du passé ainsi que mes espoirs et mes craintes à propos des imaginations du futur), j'en suis témoin dans le présent car il n'existe pas d'autre temps que celui-là ailleurs que dans mes pensées. Je n'ai pas besoin

d'amener mon Soi dans la présence, car je *suis* déjà la présence. Pourtant, j'aime pratiquer l'alignement du contenu de la psyché et la focalisation de l'attention avec le temps présent, à l'aide du Focusing aussi bien qu'avec des techniques de méditation choisies.

Le Soi est aussi sans limite, il n'a pas de frontières. Il est ici connu sous le nom de 'un-sans-un-second', dans certaines philosophies orientales, ou encore sous celui de 'non-duel' (pour simplifier : l'unité essentielle entre l'observateur et l'observé). Il est individuel et ne peut être divisé (en parties). Alors que les principaux moyens de connaissance, nos organes des sens, ont certainement une portée limitée vis-à-vis des objets sensoriels, la conscience témoin n'est pas limitée. Quoi que ce soit qui soit mis en contact avec l'organe des sens associé est enregistré dans la conscience. Il y a une distance entre, disons, l'arbre que je regarde et mon corps, mais il n'y a pas de distance entre l'arbre et le Soi. La même chose est vraie pour un souvenir agréable. Les deux sont des objets qui apparaissent *dans* la conscience, avec aucun espace ni frontière d'aucune manière entre eux et le Soi témoin.

III. LA RACINE DES PROBLÈMES

3.1 Le 'faux' soi est la cause des problèmes psychologiques.

Si le vrai Soi est vraiment la source du contentement, alors peut-être confondons-nous quelque chose d'autre avec notre Soi, qui pourrait expliquer les moments où nous ne sommes pas satisfaits. Lorsque nous explorons et résolvons un problème en Focusing, nous trouvons en effet que dans la plupart des cas, cela provient de deux niveaux d'erreur possible : (1) *nous acceptons seulement une partie de la psyché pour le Soi. Et (2) nous acceptons seulement une partie de l'univers entier, l'organisme, pour le Soi.*

3.2 L'erreur du premier niveau : nous acceptons seulement une part de la psyché pour le Soi.

C'est le niveau d'erreur auquel le Focusing, comme les autres psychothérapies, s'adresse principalement. (La façon dont je voudrais que l'on comprenne 'la psyché' ici, est comme la totalité des objets mentaux dont le Soi *peut* être témoin. Ces objets ne sont pas nécessairement consciemment représentés, donc ils peuvent être des émotions refoulées ou des événements temporairement oubliés. Tous les processus de pensée, émotion, mémoire, perception, PES, rêve, etc. – aussi toute fraction ou complexe et/ou composé récurrent de ceux-là, tel que les habitudes, les traits, les attitudes etc. – sont inclus.) Au cours de notre développement psychologique, nous apprenons à tisser continuellement une image de soi multicouche à partir de certaines parties de la psyché (à l'exclusion d'autres) à laquelle nous nous identifions. Nous divisons la psyché en deux parties (au moins) : l'une se rapportant à tous les aspects qui soutiennent notre identification et l'autre partie s'attardant à tous les autres aspects qui ne concordent pas

avec l'image que nous avons de nous-mêmes. Nous aboutissons invariablement à un 'faux self'.

3.2.1 *La création de l'ombre*

Les nombreux aspects de la psyché que nous excluons sont alors éloignés, séparés ou exilés. Ils deviennent notre 'ombre' et disparaissent dans les sombres renforcements de l'inconscient. Si ces contenus dont nous nous sommes maintenant désolidarisés se manifestent d'une quelconque manière, ils sont mal interprétés, en général du point de vue opposé du soi imaginé. Lorsque nous dénissons totalement l'existence de ces aspects, cela devient un défi de travailler avec, car dorénavant ils ne peuvent pratiquement être perçus qu'au travers de leur projection sur d'autres personnes. Il en résulte des perceptions distordues et un traitement de la réalité défectueux, laissant toutes sortes de problèmes psychologiques dans son sillage. Plus la définition de l'image de soi est limitée et rigide, plus notre vision du monde en devient colorée et biaisée, et moins nous sommes capables de répondre librement et intelligemment aux défis de la vie. Les effets liés à la tentative de définir le Soi comme une partie limitée du tout sont comparables à vouloir jouer au solitaire avec seulement la moitié des cartes sur la table – il n'y a aucune solution. On comprend dans ce contexte que devenir une personne complète devient un objectif possible – même s'il n'est pas toujours réaliste.

3.2.2 *Défendre notre image menacée*

Lorsque l'image que nous créons de nous-mêmes est menacée par les autres, nous faisons souvent de grands efforts pour prouver que celui ou celle qui joue le rôle 'offensif' dans une situation donnée (partenaire de vie, collègue, etc.) a tort, est la cause des problèmes possibles et donc le ou la coupable. Par exemple si quelqu'un a une image de soi comme d'une personne intelligente, déterminée et consciencieuse – ce qui peut être vrai dans de nombreuses situations – il peut être difficile de reconnaître qu'à certains moments, elle peut avoir tort, être indécise et manquer complètement de conscience.

Habituellement le déroulement de la vie finit par détruire l'image de soi que l'on a choisie. Notre jeunesse et notre beauté s'altèrent; nous pouvons perdre des biens, notre travail ou notre famille. Nous vivons alors une 'crise d'identité' - ce qui est en réalité un terme impropre car notre identité, ce que nous sommes réellement, reste intacte à travers tout cela. La crise est l'effondrement d'une notion du Soi qui n'est pas alignée avec la vérité.

3.2.3 *Si je ne suis pas mes mauvaises habitudes, qui suis-je ?*

Un assez grand nombre de personnes ont de la difficulté à aller au-delà du plafond de verre de la

‘fausse identification’ malgré un haut niveau de motivation et d’engagement dans le travail sur soi (thérapie, yoga, pratique spirituelle etc.). Leur sens d’identité est souvent attaché inconsciemment à un certain ensemble d’habitudes – et changer ces habitudes est souvent confondu avec la perte de leur identité. Le dilemme est en général difficile à résoudre à moins que la personne ne soit capable d’aller au-delà du niveau du problème original pour aborder la question de l’identification sous-jacente.

3.3 L’erreur de second niveau : nous acceptons seulement une partie de l’univers entier, l’organisme, comme Soi.

Ce second niveau d’erreur est aussi abordé dans la littérature du Focusing, mais parfois de façon plus obscure et moins reconnue.

3.3.1 Sentiment de manque, recherche de complétude.

Par moment, les gens vivent dans un état d’agitation, essayant de trouver ce qu’ils pensent qui les rendra entiers et complets. Ce pourrait être le partenaire parfait, le travail, la maison, la percée en thérapie. Il n’est pas rare de se considérer périodiquement imparfait, incomplet, en déficit, en état d’insécurité, dépendant, insignifiant, dans l’adversité face à certaines conditions ou personnes, limité, pris dans la contrainte du temps, isolé, etc.

Ces considérations sont appropriées comme évaluation de l’organisme transitoire. Elles ne constituent pas une mauvaise compréhension de la part d’un esprit dérangé ayant un sérieux besoin de psychothérapie. En tant que partie d’un tout – à savoir l’univers, l’organisme *est* incomplet et ne peut jamais devenir complet; faire semblant que cette possibilité existe est, soit un manque grossier de compréhension, soit une tromperie répréhensible. Un organisme vivant a besoin et dépend de beaucoup de choses pour sa simple survie, qui consiste en un projet de maintenance sans fin, sans cesse menacé ou consumé par quelque entropie ou autre. La mort est suspendue au-dessus de nos têtes comme l’épée de Damoclès, prête à fondre sur nous à tout moment. C’est un fait, une vérité qui n’a besoin d’aucun commentaire.

L’erreur réside ici dans le fait de prendre l’organisme pour le Soi. Pas étonnant que nous nous sentions mal, lorsque nous pensons que nous sommes sujets à ces limitations. Voici quelques raisons pour lesquelles l’organisme ne peut pas être le Soi.

3.3.2 L’organisme n’est pas une entité isolable

Comme Gendlin le dit souvent : l’organisme n’est pas une entité séparée, isolée, indépendante de son environnement – c’est un processus vivant qui inclut son environnement. Le corps est continuellement transformé par un échange de matière avec son environnement et requiert de l’air, de l’eau, de la nourriture, un abri, etc. Sans l’environnement, il se dégrade en peu de temps.

La psyché aussi dépend entièrement pour son existence de quelque chose d'extérieur à elle-même. Elle n'est pas sans ressembler à un énorme ordinateur, programmé émotionnellement et cognitivement, principalement par une équipe hétéroclite de gens – les parents, les frères et sœurs, la famille élargie, les amis, les enseignants, la TV, les films, les livres, internet, etc. – donc il n'est pas surprenant que tous les programmes ne soient pas compatibles entre eux. Nous passons une bonne partie de notre temps à essayer de mettre au point les erreurs dans le logiciel (ou du moins la plupart des focusseurs le font). Ceux ou ce qui détermine de grandes parties de ce programme appartient à un passé lointain et extérieur à l'organisme. Le langage pour exprimer nos pensées et les schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux trouve son origine à l'extérieur de la psyché, affecté par les gens qui nous entourent ayant eux-mêmes des savoirs faire, des antécédents, des intérêts et des motivations très variés. Même lorsque la psyché fonctionne bien, son contenu change continuellement à différents niveaux, en fonction de ce qui a lieu autour de nous.

3.3.3 *L'organisme est en renouvellement constant*

Tout l'organisme est un système ouvert, en renouvellement constant, avec toutes les cellules de notre corps se renouvelant si souvent, et les pensées, les émotions et les attitudes changeant aussi tout le temps. Pour prendre l'organisme pour le Soi, il faudrait y trouver quelque chose d'immuable pour pouvoir y attacher son identité. Ceci est bien sûr impossible car tout change dans l'organisme.

Ayant besoin d'une identité et ne connaissant pas notre identité réelle, nous créons un soi illusoire formé d'images auquel nous croyons et que nous perpétons. Nous nous accrochons et nous attachons à ces images et à ces états d'esprit, qui semblent à peu près stables à cause de notre attachement, et la pensée de perdre l'un d'eux est considérée comme une menace à notre identité.

3.3.4 *Quel organisme exactement est supposé être le Soi ?*

Il n'est même pas possible de décider quel organisme serait le Soi car ses deux composants – le corps et la psyché – sont des processus dynamiques ouverts en flux constant et non des systèmes fermés et stables. L'organisme est vivant; il est né, il grandit, murit, se détériore puis meurt. Les divers stades de développement de l'organisme – le bébé, l'enfant, l'adolescent, l'adulte, l'aîné – diffèrent beaucoup les uns des autres. Est-ce que 'l'organisme véritable' est celui à 5, 15, 25, 45 – ou même à 65 ou 85 ans ? Est-ce que 'l'organisme véritable' est celui qui est sous la douche, ou au téléphone avec un ami ? Est-ce celui qui vient juste de manger ou celui qui est saturé d'hormones sexuelles ? Qu'est-ce qui est essentiel en nous ? Qu'est-ce qui est circonstanciel ? Vu que tout ce qui touche l'organisme est circonstanciel, cela veut-il dire qu'*il n'y a rien d'essentiel en nous*' ou plutôt que *'nous ne sommes pas l'organisme'* ? 'Rien d'essentiel en nous' reviendrait à dire 'pas de Soi qui survit au temps'. Ceci n'est pas notre expérience, étant donné que notre sens de moi se maintient au travers de toutes les expériences, nous laissant ainsi avec la réalisation

que *‘le Soi n’est pas l’organisme conditionné’*.

IV. DÉGAGER L’ESPACE – LE CONTENTEMENT ET LE SUJET

Maintenant que nous avons une meilleure idée de la source du problème, regardons la solution : comment le Focusing sous sa forme actuelle a le potentiel d’être à la pointe, capable de fournir à la fois une compréhension alternative du Soi et une méthode pour obtenir une source fiable de contentement. On peut distinguer trois effets au dégagement de l’espace :

4.1 Créer un espace psychologique

Je débute une session de Focusing ‘classique’ avec un Dégagement d’Espace, qui est pour moi le cœur du Focusing à plusieurs égards du fait qu’il pose les bases pour tout ce qui suit. Voici comment je procède :

Je demande au focusseur : *« laissez tous ces problèmes se présenter en vous : tout ce qui vous empêche de vous sentir absolument satisfait maintenant »* (Gendlin, 1978, p.52). Je l’invite à imaginer faire une liste des problèmes, ou à les empiler devant lui, ou à diminuer leur poids. Quelle que soit la façon de l’aborder, le premier objectif est de *‘décrisper’* le corps, d’obtenir un soulagement immédiat au fait d’être envahi par un état de bouleversement émotionnel, et de produire un calme temporaire dans l’esprit agité avec lequel le focusseur a pu se présenter à la session. Je l’aide à créer de ‘l’espace psychologique’ ou au moins ‘un peu d’espace où l’on peut respirer’ au milieu d’une pléthore de problèmes qu’il peut ressentir dans son corps, soit en les lui faisant mettre à distance, soit en lui faisant faire une liste (voir plus loin pour le choix entre les deux). Je lui présente aussi (ou lui rappelle) le fait que le Soi témoin *n’est pas identique* à ce dont il est témoin. Pour chaque item, je peux lui permettre de devenir plus conscient du Soi témoin. *« Ainsi il y a ce serrement dans l’estomac à propos de votre sœur, et vous voici ici témoin de ce serrement qui est là (ou ‘le Soi, prenant note de ce qui est là’ ou quelque chose de semblable) »*.

Pendant le Focusing, avoir au moins *un peu* d’espace vis-à-vis des expériences est indispensable, du fait que les distinctions entre le *Soi témoin* et les expériences sont une condition du processus. La distinction débute pendant le Dégagement d’Espace et se poursuit avec ‘trouver la distance juste’ pendant le reste de la session.

Gagner de l’espace psychologique donne le ton au reste de la session; je peux proposer : *« vous vous donnez à vous même ce que l’on peut appeler une ‘base positive’. Vous vous mettez dans un état*

mental et physique dans lequel les autres mouvements du Focusing peuvent prendre place librement. (...) jusqu'à ce que cela soit fait, le reste du travail ne peut absolument pas commencer » (Gendlin, 1978, p.71). Les deux autres points qui restent à réaliser sont encore plus importants, c'est pourquoi nous devons les expliciter de façon détaillée.

4.2 Découvrir une source constante de contentement

Pendant que nous progressons dans le Dégagement d'Espace, le focusseur commence à se détendre. Il vit un contentement croissant, maintenant qu'il déplace son attention de ses problèmes vers le Soi témoin. Une fois que chaque problème a été 'mis à distance' ou bien 'listé', je l'invite en ces mots: « permettez-vous de porter votre attention sur 'le Soi témoin (ce qui prend acte de chaque chose) qui est le seul à rester' (ou 'repose en lui-même') ou 'tournez-vous à l'intérieur, vers la source de la conscience', ou quoi que ce soit qui marche le mieux pour ce client particulier ». Les mots deviennent délicats car 'attention', 'source de la conscience' et 'Soi témoin' ne sont en fait que des expressions variées pour désigner la même chose. Il est important de garder à l'esprit que le Soi témoin ne peut être abordé comme un objet du fait qu'il s'agit du sujet, donc les instructions doivent être formulées en conséquence.

Dans un atelier où ceci et d'autres étapes logiques ont été présentés avant de faire cet exercice, cette étape est plus facile qu'avec un client qui est là seulement pour travailler, disons sur la relation avec sa sœur. Dans ce cas, je pourrai l'introduire à cette logique lors de nos interactions à travers plusieurs sessions.

Je continue avec : « notez ce qui vient dans votre corps en réaction au fait de 'passer un peu de temps seulement avec le Soi' » (ou n'importe quelle formulation en continuité avec celle utilisée précédemment). Si le focusseur rapporte quoi que ce soit de désagréable telle qu'une tension ou de l'anxiété, quelque chose a pu se présenter au devant provenant d'une couche plus profonde. Dans ce cas, je lui fais simplement faire une nouvelle période de 'dégagement' avec ce 'quelque chose' qui occupe encore son espace.

Je dois préciser que – hormis dans un atelier qui met l'accent sur la découverte du vrai Soi – les focusseurs ne vont pas toujours au bout du Dégagement d'Espace qui peut inclure un éventuel '*sentiment de fond*' (Gendlin, 1978, p.78). Le plus souvent les gens sont attirés par le sens corporel d'un problème et sont désireux de l'explorer, du fait que le temps de la session est précieux, au sens littéral ou au figuré. Dans mes propres sessions, la première fois où j'ai pu rester avec le Soi seul, c'était par ce que je n'avais pas grand-chose sur le cœur, et j'aurais annulé la session si ce n'avait été de la politique d'annulation de mon thérapeute. Ce qui de prime abord semblait une perte d'argent m'a permis « *d'arriver à une ouverture, à un ressenti d'espace très vaste* » (Gendlin, 1978, p.79).

Une fois que le focusseur a poursuivi le processus jusqu'à ce que la seule chose qui reste soit le Soi

témoin, le sens corporel qui se forme alors – bien que très variable – reflète quelque chose du genre : le corps est détendu, la pensée est calme, et il ou elle se sent heureux et à l'aise avec lui ou elle-même. Ceci est indépendant de la dimension du problème ou de l'état initial de la personne; elle aboutit à une expérience individuelle de contentement, un état où elle se sent bien.

Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'à partir du moment où l'espace est dégagé des problèmes et des inquiétudes, ce qui reste est son propre Soi. Le focusseur découvre expérimentalement (et, avec l'enseignement de la logique nécessaire, comprend aussi intellectuellement) que le Soi ne cause pas ce contentement de façon temporaire mais peut en être une source permanente, dans la mesure où il conserve son attention fixée sur lui. Ceci est, j'en conviens, une condition substantielle qui n'est pas remplie immédiatement par tout le monde. L'intensité du contentement subjectif dont on fait l'expérience peut aller jusqu'à l'extase et même 'au-delà' et se montre directement proportionnelle à la capacité d'attention qui peut être mise sur le Soi seul. Aussi, alors que la reconnaissance du Soi est instantanée, cet insight n'est pas nécessairement constant ou stable, mais au moins le Soi a été 'enregistré' expérimentalement comme une source de contentement. Pouvoir maintenir une attention sur la perspective non-duelle du Soi et obtenir le contentement qui en résulte réclame de la pratique, particulièrement dans des conditions adverses, quand l'espace n'est pas clair, comme au milieu de fortes émotions.

4.3 Autonomisation à travers l'apprentissage

Les gens n'ont pas l'habitude de rechercher leur Soi pour y trouver leur satisfaction. Le fait d'y découvrir une source de contentement constant est une révélation pour de nombreuses personnes. Guider les gens vers cette découverte (avec toutes les implications libératrices de grande envergure qu'elle implique) est, de mon point de vue, la plus grande autonomie que le Focusing peut offrir.

Permettre cette découverte extravagante est pour moi semblable à l'enseignement des autres éléments de base – tel que découvrir un sens corporel ou reconnaître un changement ressenti – ce qui différencie le Focusing d'autres techniques plus strictement non-directives. Il est extrêmement improbable que mes clients auraient fait cette découverte par eux-mêmes; heureusement, trouver le Soi et le contentement qui en résulte à travers le Dégagement d'Espace est une habileté qui peut s'apprendre, dès que le focusseur en manifeste l'intérêt.

4.4 Pourquoi distinguons-nous le Soi quand il est isolé ?

Lorsque vous placez un cristal parfaitement pur sur un morceau de velours rouge, il apparaît rouge; sur du velours vert, il apparaît vert, etc. Même s'il *apparaît* rouge ou vert, en réalité il a toujours sa claire transparence. De même, quoi que ce soit que nous apportions à proximité du Soi témoin va apparemment le colorer de ses qualités respectives, rendant le vrai Soi difficile à détecter à moins que nous l'isolions.

Une fois que tous les objets mentaux ont été éloignés de sa proximité immédiate, le Dégagement d'Espace est un moyen merveilleux pour faire l'expérience de la pureté et de la clarté du Soi témoin semblable à celle d'un cristal. C'est une première étape importante qui assure ensuite une fonction centrale – à la fois dans le processus de Focusing et dans la vie en général – presque comme un phare qui guide les bateaux vers la sécurité du port, particulièrement quand ils sont perdus dans le mauvais temps. Sans tous ces objets mentaux qui envahissent l'espace intérieur, la personne peut devenir son véritable Soi.

4.5 Différencier le Soi témoin de nos expériences

C'est évidemment en tenant compte de la volonté du client que l'on va savoir jusqu'où exactement conduire le Dégagement d'Espace. Même en dehors des ateliers, certains de mes clients qui connaissent mon orientation amènent des problématiques spécifiquement spirituelles et sont ouverts à l'apprentissage et à l'exploration, alors que pour d'autres, c'est la dernière de leur préoccupation. Il est habituellement facile d'évaluer ce qui est pertinent. Mais parfois ce peut être une décision prise sur le coup. Il y a quelques années, j'ai conduit quelques sessions avec une nouvelle cliente, une femme âgée ayant des préoccupations par rapport à la mort, « mettant ses affaires en ordre » et « perdant la tête avant de perdre le corps ». Elle n'était ni religieuse ni spirituelle, mais particulièrement vive et intelligente. Lors d'une session, nous avons dégagé l'espace durant un long moment, et du fait qu'il ne restait que peu de temps de toute façon, je l'ai invitée à lui faire découvrir la distinction entre ses problèmes et son Soi. Je l'ai même invitée à distinguer son Soi de diverses perceptions qu'elle rapportait, alors qu'elle était assise, tel que des sons aigus dans ses oreilles, des sensations éprouvées dans son dos, etc. Comme je l'avais fait pour ses difficultés, je me contentais de refléter chaque perception et de souligner le contraste avec 'et vous *ici*, en train de noter ce son (ou cette sensation, ou autre)'. À un moment donné, elle est devenue très calme pendant un long moment. Puis elle a soupiré profondément, a ouvert les yeux et a dit simplement : « bon, ÇA NE PEUT PAS mourir, n'est-ce pas ?! » De la façon dont elle l'a dit, il était clair qu'elle venait de comprendre quelque chose d'extrêmement profond. Je me contentais de lui sourire. Son soulagement était visible, et tout son visage rayonnait. Elle ne mentionna plus jamais la mort par la suite.

Pour les focusseurs intéressés aux aspects philosophiques et spirituels, il est important de réaliser dans le Dégagement d'Espace que non seulement ils ne sont aucun de leurs problèmes, mais aussi qu'ils ne sont aucune de leurs expériences; ils sont la présence témoin immuable qui en est consciente. Cette clarification additionnelle aide à mieux saisir intellectuellement ce qu'est le Soi, ce qui en retour les aide dans la façon de percevoir leurs difficultés.

4.6 Créer de l'espace lorsque quelque chose ne veut pas 'se laisser mettre à distance's

Il y a cependant une autre situation où la différenciation entre le Soi et toutes les expériences est utile : lorsqu'un sens corporel particulier ne veut pas 'se laisser mettre à distance' ou diminuer en intensité. Dans ce cas mon meilleur pari est de me centrer sur la différence entre le Soi témoin et ces difficultés, alors que je guide le focusseur pour les identifier et créer un peu d'espace *psychologique* avec elles. 'Ainsi cette tension est *là* dans l'estomac et ne veut pas bouger et vous êtes *ici*, la présence témoin, qui est consciente de tout ce qui se passe *là*'. S'il s'agit d'une situation récurrente avec le focusseur, avant que nous commencions, (ou même après que nous ayons fini), je peux même mentionner brièvement : « *en dessous de toutes les choses que chacun de nous porte, un Soi différent peut être découvert. Vous n'êtes aucune des choses que vous avez mises de côté. Vous n'êtes absolument aucun contenu* » (Gendlin, 1978, p.79). 'Vous n'êtes ni les expériences, ni les sensations corporelles, ni les émotions, ni les pensées. Vous êtes le Soi (témoin), le sujet qui est conscient de tous les objets qui viennent à la conscience. D'un côté, *ici* est le sujet, le Soi, qui est intemporel/immuable, existence/conscience absolue; de l'autre, *là*, il y a les objets du monde/de la conscience, incluant l'organisme corps-esprit, qui sont perpétuellement changeants, limités dans le temps et l'espace, non absolus, mais complètement dépendants du Soi témoin sans lequel ils n'ont absolument aucune réalité'.

L'espace psychologique, qui est créé (et expérimenté !) une fois que les focusseurs comprennent que leurs expériences et eux-mêmes appartiennent à deux ordres/catégories de réalité différentes, peut même être beaucoup plus solide que de simplement faire une liste, les empiler devant eux ou diminuer leur poids.

4.7 Débuter la session d'un bon pied et 'garder le regard sur le prix'

Du fait que le Soi est immuable, il n'est pas seulement invulnérable, quoi qu'il arrive à la psyché, mais il ne peut pas non plus être amélioré – ce qui apporte un autre genre de soulagement. Il est *déjà* la source du contentement, du ressenti de plénitude et de complétude. Une fois que cela est compris, il en résulte que l'intention dans le Focusing est déplacée ; elle ne porte plus sur des tentatives inutiles de rendre le Soi complet mais se tourne vers la résolution des difficultés qui tiennent l'attention éloignée de la jouissance du contentement dont le Soi est la source et de la complétude qui représente sa nature même.

S'attaquer à une difficulté, alors que l'on est coincé dans l'illusion du manque ou de l'inadéquation, ne fait qu'attirer ou créer encore plus de la même chose. Par contre, nous renforçons le caractère positif de la session lorsque nous savons que notre Soi est le témoin immuable et sans forme et que nous connaissons le sentiment de contentement qui surgit lorsque nous reposons notre attention en lui et restons enracinés (ou du moins revenons) dans sa compassion qui est partie intégrale de l'impartialité. A partir de cette base de contentement, nous sommes dans une position forte pour créer et favoriser plus de satisfaction dans le monde de la forme, particulièrement dans ces aspects de la psyché qui sont prisonniers

du chagrin et du désarroi. Établir cette base est encore une autre fonction importante du Dégagement d'Espace.

4.8 Considérations particulières

Il n'est pas indispensable de 'mettre les choses à distance' (ce qui ne convient pas à tout le monde, il faut l'admettre) – c'est seulement une des possibilités décrites dans le livre *Focusing* (pp. 71-82). Compilez les 'choses' dans une liste si vous préférez. Pour certains le fait de reconnaître qu'ils ne sont pas 'ces choses' leur permet d'obtenir plus d'espace et de confort. Les gens aiment se rendre compte par eux-mêmes que leur Soi est *toujours* invulnérable – surtout ceux qui sont dissociés de leurs sentiments; cela leur donne un sens de sécurité suffisant pour entrer en contact avec leurs émotions. Bien sûr, il est possible de travailler les difficultés sans accorder la psyché avec le Soi, lorsque le temps est compté. Cependant, lorsque nous prenons le temps, le rappel que nous sommes vraiment beaucoup plus grands que nos difficultés ou nos expériences augmente beaucoup notre clarté et notre compassion pour le reste de la session, et peut même nous transporter dans un champ d'existence complètement différent !

4.9 'La reconnaissance du Soi' et 'le travail sur les difficultés' sont en synergie mutuelle

Dans le Dégagement d'Espace, la psyché peut en apprendre davantage sur sa relation avec la présence que nous appelons 'je'. Pour connaître les effets de l'attention à cette présence sur la psyché, nous faisons ce que nous faisons toujours dans le Focusing, et que nous faisons le mieux avec le Focusing : Passer du temps avec, faire attention à quelque chose de flou, le laisser être comme il est et devenir conscient de sensations corporelles, d'émotions, de pensées, et de quoi que ce soit qui surgit en lien avec la présence (peut-être de façon vaguement perceptible au début). Le Focusing est le processus par lequel 1) en premier lieu nous commençons par devenir clair vis-à-vis du sujet, du Soi témoin, avant de 2) devenir clair vis-à-vis des divers objets, des problèmes et 3) nous nous assurons de ne pas confondre les deux, entre eux, pendant le reste de la session (ou de la vie, d'ailleurs).

Dans de nombreux cas, un ou plusieurs des problèmes du focusseur demanderont son attention avec une telle véhémence qu'il ne sera pas possible de poursuivre le Dégagement d'Espace jusqu'au bout. Aller de l'avant avec les problèmes de quelqu'un permet de poursuivre plus loin le Dégagement d'Espace dans les sessions ultérieures. Réciproquement, poursuivre le Dégagement d'Espace, jusqu'à ce qu'il ne reste que le Soi témoin, semble fournir une plus vaste perspective à partir de laquelle il est plus facile de traiter les problèmes. Je considère que la reconnaissance du Soi et le traitement des problèmes durant le reste de la session sont deux parties très différentes du Focusing, bien qu'elles se renforcent mutuellement, *toutes deux* étant nécessaires.

4.10 Une voie différente et plus efficace

Ainsi : « *le désordre sera toujours là et vous aurez toujours à vous en occuper* » (Gendlin, 1978, p.73) Cependant, il se produit déjà un changement majeur pour le focusseur dans la perception de la nature du ‘problème’ et de ses solutions possibles, influençant la direction vers laquelle nous sommes conduits pour le reste de la session de Focusing. « *Vous êtes parvenu à vous en occuper d’une façon différente et plus efficace* » (Gendlin, 1978, p.73). Nous avons vu comment l’organisme devient naturellement et inévitablement plus détendu et plein de contentement, une fois que l’attention se repose dans sa source. « *Laissez votre corps retourner à son état naturel – qui est parfait. Le corps peut se sentir complètement à son aise et naturel à tout moment. Laissez-le être. Une fois que le corps est autorisé à être lui-même, sans tension, il dispose de la sagesse pour résoudre vos problèmes* » (Gendlin, 1978, p.75). En effet, en dégageant l’espace, nous avons déjà aidé les focusseurs à accomplir plusieurs choses dès le commencement :

- Créer de l’espace psychologique à partir de l’agitation intérieure associée à leurs difficultés, en créant une base positive.
- Découvrir leur vrai Soi et avec lui une source de contentement constant.
- Différencier le Soi et leurs expériences.

V. CONCLUSION

5.1 Résumé

Dès le Dégagement d’Espace, le Focusing nous offre une alternative à ‘la recherche du bonheur’ et nous libère de cette conception qui nous amène à considérer le contentement comme dépendant de forces imprévisibles et hors de notre contrôle. Dès que nous distinguons notre vrai Soi de ses expériences, une réalisation majeure se produit, du fait que le Soi se trouve être une source immuable de ce que nous avons toujours voulu – un soulagement bienvenu. Maintenant fermement ancrés dans cette base positive, nous pouvons cesser d’utiliser nos sessions à courir après le contentement en dehors du Soi et mettre plutôt le focus à résoudre les difficultés qui se dressent sur le chemin de la jouissance de *la toute bonté du Soi*. Cela inclut l’accueil et la réintégration des parties exilées. Plus notre compréhension devient ancrée dans le Soi non-duel en tant que source immuable du contentement que nous recherchons, plus les difficultés et les problèmes surgissant des tentatives d’obtenir du contentement en dehors du Soi se résolvent. Les problèmes issus de l’attachement à des habitudes dépassées faisant partie de notre image de nous-mêmes s’évanouissent, lorsque nous utilisons le Focusing comme un processus pour corriger diverses erreurs dans l’identification de Soi.

Il reste à voir jusqu'à quel point cet article est capable de libérer l'extase ineffable à travers laquelle le vrai Soi reste à découvrir; cela peut demander des sessions et/ou des ateliers pour réussir cette entreprise.

5.2 Une brève vue d'ensemble – le Focusing Non-Duel

Pour terminer cette présentation du Soi et de son unité avec tous les objets, il sera nécessaire de décrire plus avant leur réalité (et particulièrement la nature de leur relation avec le Soi) et les implications qui en résultent pour la complétude (à laquelle nous nous intéressons). Une description plus approfondie permettra en retour de proposer une évolution à l'intérieur du corpus des connaissances du Focusing, ainsi qu'à l'intérieur des sessions d'un seul focusseur, au-delà du 'relationnel' (bien que l'incluant) - qui décrit la dualité, tout comme il faut être deux pour danser le tango – pour aller au 'non-duel' – qui décrit une unité *essentielle* qui ne doit pas être confondue avec la non-différentiation fréquente, la 'fusion' du témoin avec ses expériences.

Dans le Focusing Non-Duel – une fois que la nature du sujet et des objets est comprise comme celle de l'essence et de la forme – le focusseur peut explorer chaque sens corporel de l'intérieur *comme s'il devenait cette forme spécifique* ou en 'étant elle' sans même la moindre chance de se blesser car ils 'existent' dans divers ordres de 'réalité'. 'Entrer à l'intérieur' et 'être' le sens corporel en question accélèrent le processus d'alignement du fonctionnement et de l'experiencing de l'organisme vers la complétude, qui n'est pas quelque chose à atteindre, mais plutôt, dont l'organisme fait déjà intégralement partie.

La compréhension et l'incorporation de *l'univers entier considéré comme le Soi* conduit ensuite à des changements radicaux dans le style de vie, car 'vivre pour le bénéfice du tout' représente bien une valeur reflétant cette appréciation. Nous embrassons avec compassion et accueillons chaleureusement *toute chose*, tous les aspects de nos expériences fugaces, sachant que tous sont 'je' dans ce processus créatif continu du devenir.

BIBLIOGRAPHIE

Gendlin, E.T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books.

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Gendlin, E.T. (1999). *A philosophical car for focusers, 1999 Model*.

From The Focusing Institute Web site: www.Focusing.org./Car 1999.html