

FOCUSING: LE CORPS PARLE DE L'INTERIEUR

Intervention d'Eugène Gendlin à la 18eme conférence annuelle Internationale sur les traumatismes.

Boston MA June 20-23 2007

Traduit par Brigitte Domas

Bonjour, je suis très content d'être là.

Tout d'abord je voudrais remercier Robert Parker qui fait partie de notre communauté et qui utilise le Focusing dans son travail sur les traumatismes.

Le processus de Focusing par lui même n'est pas une méthode; le Focusing approfondit tout ce que nous faisons dans la mesure où nous le faisons, alors je dis à tout le monde : "ne faites pas seulement du focusing, faites- le en interaction, en interaction avec le travail sur le corps, et tout autre domaine.

Nous avons besoin de rassembler toutes les ressources possibles. Le focusing vient de l'intérieur, alors il s'insère dans tout ce que nous faisons.

Il approfondira tout ce que vous faites. Ce n'est pas quelque chose de séparé, même si lorsque vous apprenez ce processus, pendant un certain temps cela paraît comme quelque chose de très séparé.

Mais une fois intégré, ce n'est plus séparé.

Je voudrais me présenter une fois de plus, parce que je suis en fait un philosophe. Mes études, mes diplômes, toute ma vie a été remplie de philosophie, et l'aspect pratique de tout cela est assez connu. Voilà je voulais juste vous faire part de cela avant de commencer.

La philosophie est quelque –chose de très difficile à lire. Il faut tout relire 5 ou 6 fois, phrase par phrase, comme des mots croisés que vous essayez de résoudre.

Donc pratiquement tout ce que j'ai écrit et publié n'est pas de la philosophie ; ça vient de la philosophie : ?? Mon travail a essayé d'être simple et clair. Tout ce que j'ai publié vous le savez déjà.

Aujourd'hui je veux vous présenter la partie philosophique de mon travail.

La philosophie fonctionne ... *pas même* avec des concepts. Elle n'a *aucun* contenu, elle ne traite de rien.

La philosophie *traite* des concepts, *mais pas même avec des concepts*. Les théoriciens travaillent avec des concepts. La philosophie travaille avec des *sortes de concepts*.

C'est une notion assez bizarre pour la plupart d'entre nous. Ce dont je veux parler, c'est une certaine caractéristique de concept que nous développons, une *sorte de concept* qui est vraiment différente de tout ce que l'on peut déjà utiliser.

C'est une sorte de concept qui vient *d'abord* de l'étude *du vivant*. Ce n'est pas ce qu'on fait. Nos concepts habituels miment les mathématiques qui ont été si puissantes pour le développement de notre technologie d'aujourd'hui. Je ne critique surtout pas cet aspect : je parle dans un microphone, j'écris sur un ordinateur, il y a de la lumière, je ne serais pas là sans la technologie.

Mais la technologie n'est pas un bon modèle pour *le vivant*. En effet elle consiste à fabriquer des pièces distinctes et ensuite les assembler ; c'est plutôt cela la technologie. Le vivant n'est pas constitué de parties séparables. J'y reviendrai.

Il y a deux points dont je voudrais parler. Le premier est que pour le vivant, vous avez besoin d'une sorte de concept ou vous comprenez que rien *n'est*. Tout ce à quoi l'on pense généralement, "*est*". Rien de ce qui vit "*n'est*". Dans tous les cas le vivant *est- et- implique aussi* quelque-chose qui n'est pas encore arrivé.

Et ce quelque chose qui n'est pas encore arrivé, n'est pas pleinement structuré. C'est très surdéterminé comme l'a dit Freud. Ce n'est pas du tout indéterminé, au contraire, c'est très finement pré- structuré et en même temps très ouvert. Mais ce n'est pas encore arrivé. Seules les choses qui sont arrivées ont une structure fixe.

Donc mon point principal consiste en ceci: Il n'y a pas de *est* c'est toujours *est-et-une implication*.

2eme point, il n'y a pas de "corps" en dehors de son environnement. Le corps se génère lui même *dans* l'environnement *en dehors* de l'environnement.

Entre "environnement" et "corps" seuls les êtres humains font une distinction. Et c'est une distinction très importante. Elle nous aide dans les domaines de la science, la chimie, la neurologie, et toutes ces choses qui sont très importantes et très utiles et *fabrique* des choses.

Mais *le vivant* n'est pas une chose *fabriquée*, une chose faite de parties distinctes. Le vivant n'est pas fait de manière d'une séparation de ce que l'on voit ou ce sur quoi nous travaillons. Le vivant *est toujours déjà deux choses* en même temps, corps *et* environnement.

Donc il n'y pas de *est*. Toujours *est-et-implication*, et pas de "corps" "toujours" "corps et environnement." C'est un évènement quelconque à venir dans l'interaction corps-environnement, dans l'unité corps- environnement. L'évènement à venir qui est impliqué est...regardez ma main, voila, elle est tendue est en même temps elle est ici.

Donc il nous faut à la fois utiliser, respecter et également changer la notion que l'on a du corps. *Ce n'est pas* une structure qui remplit le temps et l'espace, nous devons le *considérer* de cette manière, de façon à pouvoir l'analyser et utiliser la médecine, la chimie, et la neurologie; tout cela est très important, mais le corps *n'est pas* seulement une structure qui *est juste là* dans l'environnement, dans l'espace , comme: " vous me voyez assis ici" le corps est là ou je suis entrain de vous parler, là ou je suis entièrement sinon mon corps ne serait pas tel qu'il est en cet instant précis.(gestes)

Les mots ne sortiraient pas bien si je n'étais pas une unité corps-environnement, et si je n'impliquais pas quelque chose à venir, et donc les mots me viennent.

De temps à autre demandez-vous d'où sortent vos mots et de quelle manière ils sortent. Les gens ne se posent pas assez de questions, ils ouvrent la bouche et les mots sortent. Et puis s'ils ne sortent pas, qu'est-ce que nous faisons? Et bien, nous disons, "excusez moi ce n'est pas ce que j'ai voulu dire" et ensuite qu'est-ce que nous faisons? Et bien

nous attendons, espérons, finalement d'autres mots sortent, et avec un peu de chance ils ont un sens.

Donc ce sont mes deux points. Pas de "est" et pas de "corps"
(L'audience rit)

J'aimerais continuer en disant qu'il faut comprendre que *l'on n'est pas simplement* humain. Nous sommes aussi des animaux, mais pas seulement des animaux, également des plantes, nous sommes *un processus tissulaire*, et c'est ce processus qui nous donne la capacité d'être un animal. Il n'y a aucun animal sans ce processus tissulaire.

Mais il y a quelque chose de très mystérieux chez les animaux. *Ils ont un comportement*. Toutes les études faites en éthologie depuis 100ans, ont montré que la complexité des comportements est déjà en place (innée). Bien sur ils apprennent aussi, et même beaucoup. Mais même ce qu'ils *apprennent*, comme les chatons qui apprennent à sauter sur une souris en imitant la chat adulte qui ne le lui a montré *qu'une fois*, est basé sur des capacités déjà acquises (innées). Et si vous stimulez certaines cellules de leur cerveau ils sautent de toute façon sur la souris sans chat adulte à leur côté...et ainsi de suite.

Un écureuil élevé dans une cage métallique, va enterrer des noix à un certain âge. Si vous lui donnez une noix, il grattera sa cage et l'enterrera. Toute la complexité du comportement animal est déjà *intégrée*. (*innée*)

Mais que signifie "intégré" (*Inné*)? Une compréhension physiologique du corps ne permet pas que la complexité des comportements soit intégrée dans le corps. Vous devez le *penser* avec un concept d'ordre différent. Vous devez penser que les tissus ne sont pas que des structures et un espace, les tissus impliquent quelque chose à venir et ce n'est pas juste des tissus à l'intérieur de la peau, ce sont des tissus qui se construisent dans l'environnement d'où ils viennent. Vous devez comprendre que le corps, notre corps, *votre* corps assis là, est fait de tissus cellulaires qui comprennent toute la complexité comportementale animale.

Certains écrivent que les êtres humains n'ont plus d'instincts, mais c'est ridicule, "Instinct" n'est qu'un mot pour expliquer le mot "intégré" "Inné"

On peut dire par exemple. "oui je reconnais qu'il y a cette *énorme* complexité animale mais je ne sais pas comment cela peut être en dehors du corps?"

Ces animaux n'ont pas de notion de concept et tout ce qui s'ensuit, alors comment font-ils? Et bien par "instinct" on l'a tous appris à l'école, on ne nous a pas *dit* ce que c'est. n'est-ce pas?

Les tissus cellulaires développent cette capacité supplémentaire, celle d'avoir un environnement externe dans lequel ils se comportent. Et *alors seulement* viennent les êtres humains. Nous sommes *entièrement la continuité* de tout ce processus. C'est simplement que notre science des êtres humains est séparée. Nous étudions la culture, l'histoire et toutes ces choses merveilleuses comme si elles nous tombaient du ciel, mais de toute évidence elles ont émergé de la terre à travers nous, là où nous sommes maintenant.

Donc le niveau humain de culture, de modèle, de fabrication et de technologie, tout *cela* se produit sous la forme d'un *processus corporel*.

D'où vient une nouvelle hypothèse scientifique? Ils ne vous le *diront* jamais. Une fois de temps en temps quelqu'un écrira: " oh la double hélice m'est apparu en rêve" un autre dira " ca m'est venu sous la douche" (rire de l'audience)

Donc voilà, il y a en sorte trois niveaux dans lesquels vous êtes a "être "et vous les connaissez bien, cela vous est assez familier, c'est juste les concepts qui sont nouveaux.

Nous avons besoin d'un nouveau genre de concept. J'y travaille depuis quarante ans, ce n'est pas facile à lire, mais je vous invite à y jeter un coup d'œil. C'est sur internet et cela s'appelle le "Process Model", " Un modèle de processus". Il se peut que vous aimiez les premières pages, même si ca peut vous prendre un certain temps pour les lire.

Maintenant il y a un quatrième niveau après les plantes, les animaux et les êtres humains faisant partie d'une culture.

Je ne parle pas des émotions, les émotions sont parties intégrantes des modèles culturels. Etre énervé, être déçu, ne sont que des histoires d'un certain modèle culturel. Vous ne vous énervez pas à moins que votre culture vous apprenne que dans un certain cas vous devez vous énerver. Dans un autre contexte culturel cela n'aurait pas lieu...

Donc on peut dire que les émotions sont toujours à l'intérieur même des histoires qu'on apprend. Culturellement, nous sommes *construits* à partir d'histoires. C'est pourquoi nous en *rêvons* la nuit. Les histoires ne sont pas seulement racontées, elles sont culturellement profondément imprimées. Les êtres humains ne sont pas uniquement des cellules ou des animaux, mais ils sont aussi des histoires culturelles.

Bon maintenant il y a encore un autre niveau, celui d'où vient le *Focusing*. Ce niveau est que le *corps* est capable de se donner un autre type d'objet.

J'aurais du parler des objets, mais cela est trop compliqué. A chaque niveau il y a des objets différents. Le monde n'est pas fait d'objets, le monde est fait d'interaction et il contient le vivant. Ils vous disent que le monde est fait de gaz en fusion, mais c'est vu de l'extérieur, observé par les mathématiciens, mais vu de l'intérieur, le monde nous contient. L'univers nous contient, et l'univers est autant un chien, un cheval, ou vous et moi. Il nous inclut, comme on est bien là, ils ne peuvent pas nous dire le contraire, ca vous le savez déjà.

Et comme on est là, il ya bien ces capacités du vivant, et il y en a une de plus. Le corps peut se donner un objet qui se trouve dans un espace différent et dans un temps différent. Il peut se donner un objet dans une situation, de la situation dans son entier. Mais cela arrive dans un espace différent, étrange.

C'est un espace différent dans lequel cela arrive.

D'habitude une personne commence par sentir quelque chose d'inconfortable qui est diffus. Comme " je suis en colère et Arrght, grrr.rrr, vous voyez ce que je veux dire, et c'est dur de faire quoi que ce soit avec ça.

Mais il y a un endroit ou une personne peut dire “ OH!” . Quand on a appris à repérer cet endroit alors l’objet change. Ce n’est plus une émotion dans une histoire, c’est tout ensemble, l’histoire, ce qui est arrivé, comment je me sens, tout mon passé et mon animalité, et mes tissus cellulaires, tout cela ensemble devient: OH!, devient un ”ça” et alors je suis différent, je suis d’une manière ou d’une autre changé. Je suis dans ce plus grand espace et j’ai ce ”ça” ici.

Vous pourrez voir dans les deux vidéos que je vous ai apporté, une personne qui dira en langue afghane; “oh je suis en colère, je pense que je suis furieux, je vais sortir et tuer des gens. Mais je pense que j’ai un invité, oh je pense que j’ai un invité. Et au lieu de se précipiter dehors avec un fusil qu’il a déjà entre ses mains, il le pose, il s’assoit et dit. “Je pense que j’ai un invité”, il ou elle va à cet *endroit* qu’une petite formation de focusing lui a permis de trouver.

Aller dans cet endroit veut dire, se calmer, se taire, s’assoit et aller là où l’invité se trouverait. C’est une action distincte, une action interne. L’invité n’est pas encore là, ce qui est là ce n’est que cette vague fureur qui est là. Mais l’invité n’est pas là. Ou c’est l’anxiété qui est là mais l’invité n’est pas là. Alors qu’est-ce que c’est l’invité? L’invité c’est « ça ». Vous dite “O-o-oh il faut quelques secondes ou une minute ou deux pour, pour que ce « ça » se forme parce que au départ ce n’est pas là en tant que « ça »

Les émotions sont déjà là, vous savez. Vous les sentez et vous dites. “Oh je suis furieux (se). Oui, c’est vrai” Mais « ça » on l’appelle un “*felt sens*” un “*sens corporel*”. On a écrit pas mal de choses à ce sujet. Mais vous pouvez appeler cela comme vous voulez. Moi je l’appelle un “ça”, parce que quand il se forme, il est vraiment distinct. Il se situe dans un autre espace. Et le temps s’y ralentit également. C’est dans un espace différent. C’est comme: “Oh j’ai ça”. La personne est *activement* à la recherche de ça, *l’invitant* de manière active. La personne *n’est pas* en train d’inviter la colère. C’est une chose *différente*. Invitant “l’invité”, invitant le “ça”. Et alors “ça” *vient*, la personne est toujours en train *activement* d’interroger ce “ça”. qu’est-ce que tu es? De ce fait la personne est une bien plus vaste personne et l’espace bien plus vaste. Merci.

(fin de L’allocution)
Eugene Gendlin.