

L'esprit de compassion

Par **Andrea Cauda**, laido 5e dan, psychologue et psychothérapeute (Kiryoku.it, 15 janvier 2021)



L'idée d'un esprit compatissant au sein du laido m'a été suggérée il y a quelques années par un certain Maître (bien qu'honnêtement je ne me souviens pas lequel) comme une étape nécessaire pour grandir dans la pratique et donc adopter un changement de mentalité et d'attitude. envers notre adversaire, qu'il soit intérieur ou la projection de quelqu'un d'autre.

C'était un concept très intéressant, qui m'avait tout de suite intrigué et que j'ai retrouvé, un peu par hasard, dans le cadre de ma formation continue en psychothérapie, lorsque j'ai commencé à étudier une approche appelée Compassion Focused Therapy, initiée par Paul Gilbert, un clinicien anglais respecté et reconnu.

La Thérapie Focalisée sur la Compassion (CFT) s'inscrit dans le cadre de la psychologie évolutionniste, dans laquelle le fonctionnement du cerveau trouve une solide confirmation en neuroscience et en biologie et fournit des explications significatives sur l'esprit et le comportement humain (systèmes archaïques de défense, systèmes de motivation interpersonnels, capacité à donner sens et signification à notre expérience); comme cela arrive souvent, il y a une forte référence à la tradition bouddhiste, dont elle s'inspire clairement et expressément.

Commençons par le début, qu'entend-on par compassion ? En général, c'est une sensibilité particulière à la souffrance de soi-même et des autres, combinée à un fort désir et un engagement à l'atténuer; il ne faut pas confondre avec « se sentir désolé » pour quelqu'un, mais plutôt être compris comme une motivation (inscrite dans la partie la plus évoluée de notre cerveau) à prendre en charge et qui peut apporter bédicé et bien-être. L'approche TFC est particulièrement adaptée aux personnes ayant un fort sentiment de culpabilité, une tendance à l'autocritique et une incapacité à trouver un état de sécurité intérieure dans leur vie.

Mais en quoi cela est-il lié au laido ?

Je crois que nous pouvons présenter deux discours différents à ce sujet, dont le premier fait référence à ce que plusieurs Maîtres m'ont suggéré dans le passé, comme je l'ai mentionné plus tôt.

Quand on commence à pratiquer, on est généralement habitué à « voir » notre adversaire imaginaire comme un ennemi, on nous apprend à le considérer comme une partie de nous-mêmes que nous voulons vaincre d'une manière ou d'une autre. En effet, cela aide beaucoup

au début, car cela permet de faire ressortir toute une série de motivations et d'émotions qui peuvent aussi aider à démontrer Seme et Zanshin, en focalisant notre attention sur notre propre adversaire, une fois que la séquence du Kata est apprise.

À partir d'un certain moment, cependant, peut-être à partir du 4e ou 5e dan, je suis d'accord avec ce qu'on m'a dit il y a des années : il est peut-être nécessaire de commencer à changer de perspective et d'attitude envers notre ennemi. Et c'est là que le concept dont nous parlons entre en jeu, à savoir ressentir de la compassion pour ceux qui sont en face de nous. Il est clair qu'au sein du laido, il y aura toujours des « techniques » utilisées pour défendre et contre-attaquer, essayant de survivre au duel inhérent au Kata. Mais au fur et à mesure que nous progressons dans les grades, et c'est ce que j'essaie de faire pour atteindre le 6e dan, certains Maîtres suggèrent d'adopter une attitude plus compatissante, qui nous permet de regarder notre adversaire avec des yeux différents, sans haine, colère ou tension (toutes les émotions défensives qui émergent lorsque nous entrons dans un état de menace perçue) mais, je voudrais dire avec une « chaleur » qui embrasse toute la situation du Kata et l'ici et le maintenant de notre corps, en parfait équilibre et en harmonie avec l'ennemi imaginaire, le maintien des sentiments de sécurité, de tranquillité, de courage et de sagesse (toutes caractéristiques de la compassion).

C'est un concept très complexe qui a certainement besoin d'un guide expérimenté, qui peut aider à ne pas se perdre sur des routes sinueuses.

Quant au deuxième point, je pars d'une réflexion purement personnelle : ressentir de la compassion pour soi-même. Trop souvent dans la pratique, les laidoka sont très critiques envers eux-mêmes et des émotions telles que la frustration, la colère et la déception sont fréquentes. Je crois qu'une croissance progressive et sans fin, comme celle d'un art martial, doit aussi passer par ce changement de mentalité : il est correct de ne pas s'installer et de toujours vouloir s'améliorer, en essayant de dépasser ses limites et en suivant les enseignements de nos Maîtres, mais nous devrions être capables de maintenir une attitude de curiosité et de sérénité sincère envers nous-mêmes, en évitant de ruminer des pensées et des sentiments négatifs, qui bloquent certainement notre croissance.

Savoir prendre soin de soi, au moins dans sa discipline, se pardonner d'éventuelles erreurs, lacunes et incapacité à changer dans le temps et les modalités prévus, s'avère très important. Si nous continuons à nous fâcher contre nous-mêmes ou contre les autres, nous resterons fossilisés sur de telles émotions sans essayer d'utiliser différentes stratégies qui sont plus fonctionnelles pour changer.

Tout cela inclut également la prise de conscience de nos limites et de nos possibilités : accepter ce que nous pouvons faire, ne pas avoir des attentes trop hors de portée, mais ne penser qu'à la pratique, donner le meilleur de soi-même à chaque fois que nous sommes dans le Dojo, aide certainement à se sentir mieux dans sa peau et à ne pas être trop dans l'autocritique. D'un autre côté, nous pratiquons quelque chose qui, pour une raison ou pour



une autre, nous fait nous sentir bien et que nous aimons, alors pourquoi le prendre si durement ? Commençons par les bases, ralentissons tous les mouvements (mais pour de vrai !) Et essayons de nous mettre à l'écoute de notre corps, peut-être en fermant les yeux et en imaginant comment nous pratiquons vraiment... peut-être que de cette façon nous pourrions percevoir l'image d'ensemble un peu mieux.

Il est nécessaire de se fixer de petits objectifs, le Chemin est long, il faut donc l'imaginer comme une échelle sur laquelle lentement (car notre corps ne sait pas faire autrement) nous progressons et sur laquelle, peut-être, à un moment donné nous nous arrêterons car nous aurons atteint le maximum pour nous-mêmes.

Andrea Cauda

The logo consists of the word "KIRYOKU" in a bold, serif font. The letters are white with a slight 3D effect, set against a light gray rectangular background. The letter "O" is the only one in red, making it stand out as the central element of the brand name.