

Charlotte Selver

créatrice de la Sensory Awareness

Interview Somatics 1977

*Par Ilana Rubenfeld pour la revue américaine "Somatics / Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences".
Printemps 1977.*

Traduction en français : Anne-France Bienassis.

Intro :

Charlotte Selver, élève d'Elsa Gindler et d'Heinrich Jacobyⁱ, émigra aux Etats-Unis en 1938. Elle y transmit et y fit évoluer le travail de Gindler sous l'appellation « Sensory Awareness ». Elle enseigna pratiquement jusqu'à sa mort, en 2003, à l'âge de 102 ans.

Dans cette interview publiée en 1977, elle raconte son parcours, ses influences, sa recherche, ainsi que ses rencontres avec les psychothérapeutes **Erich Fromm** et **Fritz Perlsⁱⁱ**, et ses connexions avec la **philosophie bouddhiste Zen**.

Elle témoigne de ce que fut le « **Human Potential Movement** », ce courant d'idée éclo au début des années 60 aux Etats-Unis, prolongement du mouvement hippie et précurseur du New Age, selon lequel l'être humain ne met généralement à profit qu'une partie infime de ses capacités, mais peut aussi choisir de développer ses potentialités pour s'accomplir et faire évoluer la société.

L'entretien est mené par **Ilana Rubenfeld**, thérapeute américaine ; il a lieu en septembre 1976, à New-York, dans l'appartement du professeur de musique Dora Dubsky.

D'abord chef d'orchestre, Ilana Rubenfeld dut abandonner sa carrière musicale à cause de problèmes de dos invalidants. Elle explora, pour se

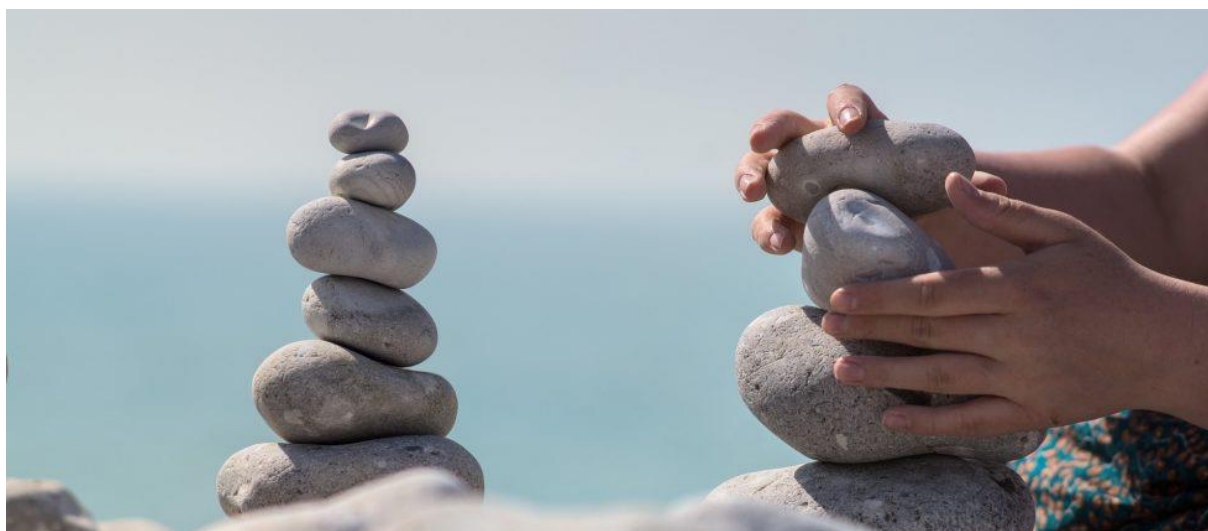
soigner, diverses techniques corporelles et psychothérapeutiques ; elle en vint finalement à réorienter sa vie pour transmettre ce qu'elle avait expérimenté. Elle créa dans les années soixante sa propre méthode appelée Rubenfeld Synergie Method of Talk and Touch, qui allie mouvement, toucher et psychothérapie.

Dans l'interview originale intervenait l'époux de Charlotte Selver, **Charles V. W. Brooks**, qui enseignait à ses côtés. J'ai délibérément choisi de raccourcir l'article en privilégiant les propos de Charlotte Selver. L'emplacement des passages supprimés est signalé par le signe [...]. Quelques remarques et exclamations de Iina Rubenfeld ont également été supprimées.

Et j'ai ajouté des notes explicatives entre parenthèses au fil de l'interview et en fin d'article.

Pour obtenir l'interview initiale dans son intégralité (en anglais), se procurer le magazine (version papier) sur somaticsed.com

Anne-France Bienassis



L'interview :

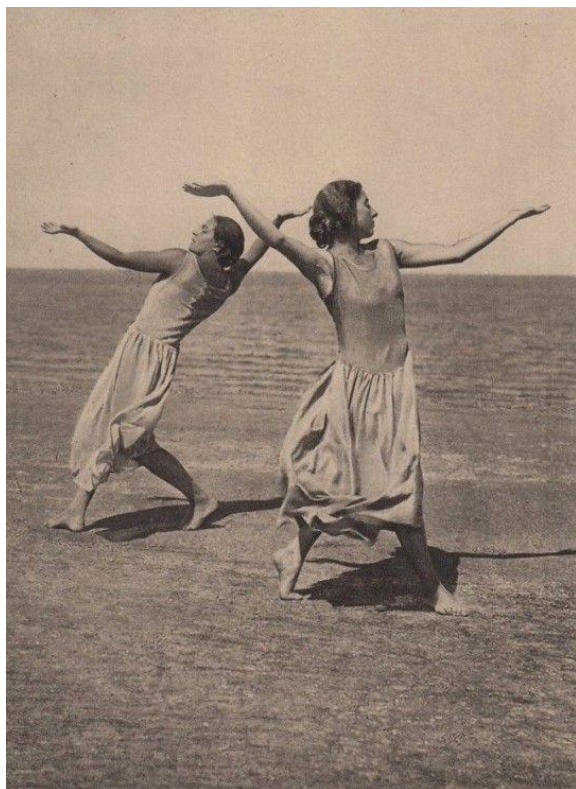
Rubinfeld : J'ai été étonnée d'arriver ici et de trouver le nom de mon ex-professeur de musique sur la boîte aux lettres !

Selver : Vous avez étudié la musique ?

Rubinfeld : Oui. J'ai été diplômée de la Juilliard School of Music comme chef d'orchestre. Et c'est la musique qui m'a menée vers le travail corps/esprit. Comment cela a-t-il commencé pour vous ?

Selver : J'étais aussi une musicienne (sourires). Ce qui m'intéressait le plus quand j'étais une petite fille, c'était la musique. Je voulais devenir pianiste. C'est peut-être mieux que je n'ai pas suivi cette voie. Avec ma surdité croissante. Je n'aurais pas été capable d'entendre ma musique, ni rien d'autre... J'utilisais le piano dans mon travail. Ce travail s'appelait « Ausdruckgymnastik » (« gymnastique d'expression », ndt). J'ai étudié avec le professeur **Rudolph Bode** à Munich.

Rubinfeld : la gymnastique !



Ausdruckgymnastik

Selver : Oui. Mais on devrait plutôt appeler cela « le rythme ». Il improvisait et les élèves bougeaient en improvisant eux-aussi. Le travail avait à voir avec la gravité. Et le mouvement de balancement était primordial : nous avons des haltères que nous balançons.

Tout ceci dans un style très proche de la danse. Et comme j'étais très impliquée dans la musique, les gens aimaient bien travailler avec moi, en partie à cause de mes improvisations musicales, en partie à cause de mon tempérament. Nous avons aussi des tambours, des tambourins etc...

Les improvisations emmenaient les élèves à une telle altitude que j'étais convaincue que cela changerait leurs vies. Mais quand je les rencontrais dans la rue ou en société, ils ne donnaient pas vraiment à voir ce que nous avions partagé pendant les séances. En fait, j'avais le sentiment que, d'une certaine façon, c'était le pouvoir de la musique qui les menait vers plus de mobilité et leur rendait les choses bien plus faciles. Je pressentais qu'il devait y avoir une autre façon de faire où l'on n'avait pas besoin de musique.

A cette époque, je suis allée aux rencontres internationales pour la jeunesse, les premières qui se sont tenues après la guerre (1^{ère} guerre mondiale, ndt). Une des personnes qui me fit le plus impression fut une femme qui avait ramassé des enfants dans la rue, des enfants qui avaient perdu leurs parents, et qui avait créé avec eux la première école expérimentale. C'était une personne très indépendante et intéressante. Elle donnait le matin une heure de gymnastique et là, elle m'a regardée de la tête au pied et m'a dit : « Vous devez vous intéresser au mouvement. Est-ce que vous connaissez **Elsa Gindler** ? » Non, je n'avais jamais entendu parler d'elle. Elle m'a dit : « Elle a fait des merveilles pour moi. Quand vous irez à Berlin, il faut vraiment que vous la rencontriez. » Ça m'est sorti de la tête.

Quelques temps plus tard, je me trouvais à Berlin, je m'en suis soudain souvenu et j'ai cherché dans l'annuaire, trouvé son adresse et me suis rendue à un de ses cours. La première heure, elle ne sembla pas me voir. J'étais assise au fond pendant qu'elle travaillait. Pendant cette heure, j'ai eu l'impression que tout ce que j'avais appris n'était rien comparé à ce qu'elle me semblait offrir. Son approche était entièrement différente. Elle n'enseignait pas !

Rubinfeld : (rires) ne rien enseigner revient à tout enseigner.

Selver : Je me souviens de cette première séance... les gens travaillaient à sauter, et sauter était toujours pour moi une chose des plus horribles.

Mon professeur précédent avait l'habitude de me demander : « Pourquoi vous ne sautez pas ? » Et je restais comme un morceau de glace. J'étais trop effrayée pour même sauter au dessus d'une corde ou n'importe quoi

de ce genre. Gindler a dit : « Sentez-vous l'air quand vous sautez ? » Et les gens continuaient de sauter. Gindler disait : « Comment cela pourrait-il aider la petite Marie si le professeur lui dit « Regarde comme Elsie saute bien ; fais la même chose ! » Comment cela pourrait-il l'aider ? Elle doit trouver par elle-même. » De telles remarques, sentir le sol, sentir l'espace, sentir l'air, etc... qu'elle lançait quand les élèves expérimentaient les sauts, étaient pour moi quelque chose de tout à fait nouveau, et ça m'a tellement saisie que j'ai décidé que je voulais travailler avec elle. J'ai senti que je devais tout reprendre à zéro. Mais elle ne m'a pas acceptée ! Elle m'a rejetée 3 fois ! Je suis revenue quelques mois plus tard et elle m'a demandé de nouveau : « Est-ce que vous faites toujours le même travail ? » « Oui » « Avec succès ? » « Oui » « Continuez. » m'a-t-elle dit d'une voix amicale. J'étais congédiée. (Rires).

Alors la dernière fois où je suis allée la voir, elle m'expliqua pourquoi ce serait si difficile pour moi. « Vous devez désapprendre tout ce que vous avez appris. », a-t-elle dit, « Et c'est la chose la plus difficile au monde. Je préférerais ne pas prendre cette responsabilité. Mais si vous insistez, je vous accepte. Mais je vous préviens, ce sera difficile pour vous. » Ce n'est pas ce qu'il m'a semblé quand j'ai commencé à travailler avec elle. J'avais l'impression que tout ce qu'elle disait était fabuleux. Elle me parlait droit au cœur et je pensais que je la comprenais parfaitement. Mais non.



Elsa Gindler vers 1928

Après que j'aie travaillé avec elle plus d'un an, elle vint me voir un jour, mit sa main sur mon épaule et me dit : « Enfin, le premier mouvement ! » Après ça, j'ai commencé à comprendre que mes mouvements étaient vides, qu'ils n'avaient pas de sens ; que j'étais encore dans de vieilles techniques. Des années après, quand j'ai fait un voyage en Europe, Elsa Gindler, se souvenant de cette époque, m'a dit : « Je me demandais ce que je pourrais faire avec ce beau mannequin ? » « Un mannequin ! »

Vous imaginez ! Il m'a fallu très longtemps pour perdre ce vernis... très longtemps. Voilà, c'est ainsi que j'en suis venue à ce travail.

Rubinfeld : Ce fut certainement un moment important... elle vous a rencontré et a compris les grandes difficultés que vous auriez à cause de votre pratique passée et de vos schémas habituels.

Selver : Oui, elle savait et elle a attendu.

Rubinfeld : Et je me souviens qu'il y a quelques années dans un cours, vous nous avez dit comment elle-même avait commencé, avec sa tuberculose. Pourriez-vous m'en dire plus au sujet de son parcours personnel ?

Selver : Elle travaillait toute seule sur sa respiration. Elle était très malade, terriblement malade. En fait, elle était sur le point d'abandonner tout espoir. Et puis elle a fait des expériences avec sa respiration, de sorte que le côté atteint de ses poumons puisse se reposer tandis que le reste de ses poumons faisait le travail. Et elle a apparemment réussi. Elle était aussi complètement végétarienne et elle était très consciente de l'intérêt de la diététique et de tout ce qu'on pouvait faire pour se nettoyer. Et elle a guéri.

Grâce à ces expérimentations, qu'elle fit entièrement seule, elle commença à réaliser que l'organisme avait des capacités autorégulatrices, et tendait à s'auto-guérir et à s'équilibrer lui-même. Et ça lui a semblé très, très intéressant. Durant ces premières années où j'étais avec elle, elle continuait ses expérimentations qu'elle prolongeait pendant les cours. Nous savions qu'elle travaillait seule tous les jours pendant deux heures. En fait, elle ne s'arrêtait jamais de chercher. Comme je le vois maintenant, c'était la base de sa façon de travailler : l'exploration. Et à partir de là, son travail évolua.

Nous nous appelions en plaisantant les « cobayes ». La respiration n'était pas quelque chose à enseigner, mais quelque chose à expérimenter et qu'on autorisait à se conduire elle-même ; découvrir comment, quand on n'interfère pas, la respiration s'affirme de la manière la plus naturelle. Et c'est la même chose pour tout : travailler sur le mouvement, travailler sur l'équilibre, travailler sur la manière dont on parle, dont on approche les autres, toute tâche...

Plus tard, **Heinrich Jacoby** devint très important pour nous, élèves de Gindler. C'était un maître dans l'art de nous laisser découvrir, au travers de notre comportement dans les cours, comment nous avons été conditionnés depuis que nous étions bébés. Il ne pontifiait pas. Dans le vif de nos réponses, nous découvriions combien le conditionnement nous avait formés, ou plutôt, déformés. En devenant conscients de cela, nous pouvions progressivement laisser tomber ces entraves et découvrir des voies vers plus de spontanéité. Il utilisait de nombreuses pistes : la parole, la musique, particulièrement l'improvisation musicale, le jeu d'acteur, le dessin et la peinture, notre réponse à la gravité et ainsi de suite. La pédagogie était son centre d'intérêt spécifique.



Heinrich Jacoby

A ce moment-là, il était un pionnier dans cette nouvelle approche expérimental de l'éducation. C'était il y a cinquante ans, Gindler et Jacoby étaient très en avance sur leur temps. Tout ça se passait quarante ans avant que le Human Potential Movement ne commence. **Le principal pour Gindler et Jacoby, c'était de redevenir authentique, de revenir à nos capacités originelles, et de les cultiver plutôt que de se laisser inculquer la manière de faire les choses.**

Rubinfeld : Quand êtes-vous arrivée aux Etats-Unis, Charlotte ?

Selver : A la fin de 1938.

Rubinfeld : Avez-vous immédiatement commencé à enseigner ?

Selver : Oh, non ! J'ai commencé comme dame de compagnie pour une vieille dame. Elle était supposée être malade, mais sa maladie n'était qu'une arme pour exercer son pouvoir.

Rubinfeld : C'est une tactique courante, utiliser la maladie comme moyen de contrôle.

Selver : Je devais dormir dans sa chambre, lui apporter le bassin, mettre des gouttes dans ses yeux, peigner ses cheveux, lui faire sa toilette tous les jours dans son lit, la masser pour qu'elle s'endorme chaque soir, et l'accompagner dans ses promenades. C'est comme ça que j'ai commencé. J'avais quelques après-midis libres, donc j'ai commencé à rendre visite à des médecins en proposant de masser et de faire faire de l'exercice à leurs patients.

Rubinfeld : Était-ce une sorte de massage ou de toucher spécifique ?

Selver : Non, juste des massages ordinaires. J'ai aussi fait quelques exercices à l'ancienne avec certaines personnes parallèlement aux massages ; et j'ai gagné ma vie de cette façon. Donc, j'étais avec cette vieille dame et deux fois dans la semaine je m'occupais de telle ou telle autre personne. Après quatre mois, elle est partie pour la Floride, en espérant que je viendrais avec elle, mais j'ai décidé de rester à New-York. Et très progressivement j'ai commencé à travailler dans la voie en laquelle je croyais. Une fille de la vieille dame était écrivain et avait une déviation de la colonne vertébrale ; j'ai travaillé avec elle et elle fut très contente des résultats. Elle m'a aidé à mettre en forme ma première brochure. Elle parla de moi à ses amis et progressivement j'ai déployé mes antennes, et très progressivement...

Rubinfeld : Au début, ici à New-York, comment a-t-on répondu à votre travail ? Quel genre de personnes venait vers vous ?



Erich Fromm

Selver : J'ai eu beaucoup de chance. C'est le plus important ! Et heureusement, les gens m'aimaient bien. Ma grande chance fut de rencontrer **Erich Fromm**¹. Son ex-femme, qui était restée son amie, était une de mes élèves et elle voulait que nous nous rencontrions ; ce que nous fîmes, et il commença à travailler avec moi. Il était très fasciné par ce travail.

Il en a parlé aux psychiatres de la William Alanson White Associationⁱⁱⁱ...

J'ai eu beaucoup d'élèves parmi ses patients, ses amis, etc... de sorte que progressivement mon travail a été bien connu à New-York.

Rubinfeld : Puisqu'on parle de psychanalystes, que s'est-il passé entre vous et **Fritz Perls** ^{iv}?

Selver : Fromm a rendu visite à Perls, et il lui a dit de venir me voir. Il est venu et a travaillé environ un an et demi avec moi, de manière très régulière. Il voulait que chacun de ses patients viennent travailler avec moi, avant qu'il ne s'en occupe lui-même. Mais je ne voulais pas faire ça. Il était très, très touché par cette approche, et il l'a utilisée un peu dans son propre travail ; mais il n'a pas apprécié mon refus. Il m'a dit : « Je veux faire de vous quelqu'un de célèbre. » et je lui ai répondu : « Si je veux être célèbre, je ferai le nécessaire moi-même ! »... Vous savez cette chose qui est très forte dans ses livres :



Fritz Perls

« Vous n'avez pas de corps ; vous n'avez pas d'organisme ; vous êtes l'organisme ». Ce fut la chose la plus fascinante pour lui dans notre travail. Simplement il a écrit ça sans dire de qui il tenait ça, ni par quel moyen il l'avait trouvé.

Je pense que c'est la chose la plus importante dans notre travail : ne pas parler du corps mais se rendre compte que tout ce qu'on fait sort de nous et que notre organisme, c'est nous, et qu'on ne peut rien faire sans prendre conscience que ce qu'on fait est une propriété de l'organisme, une propriété de la vie même.

Rubinfeld : Ces concepts apparaissent très fortement dans son travail. Vous l'avez influencé.

Selver : Oui. Beaucoup. Il était en larmes, tellement il était pris par ce travail. Bien sûr, il préférerait ravalier tout.

Rubinfeld : Sans mâcher.

Selver : Il avait cet énorme besoin de tout manger, mais il était un génie dans son travail. Fromm disait aussi : « Il est très réceptif... si seulement on pouvait l'aimer plus. » Il avait le sentiment que Perls avait sa contribution à apporter. J'ai été étonnée au sujet de votre relation avec Perls, Ilana... comment pouviez-vous le supporter ? C'est une énigme pour moi, car vous avez dû être très proches.

Rubinfeld : Oui. Je me suis rendu compte que pour apprendre de lui ce dont j'avais besoin, il fallait que je le perçoive en tant que personne, et ne pas faire ce que beaucoup faisaient, le mettre sur un piédestal et faire de lui un dieu. De cette manière, j'arrivais à entrer en relation avec lui. Pour moi, il était mon professeur, et j'ai posé clairement que c'était ce que je voulais. Mais quand il devenait méchant, je lui disais : « Tu es désagréable, je n'apprécie pas ce que tu es en train de faire. » et je m'en allais. Pas question de compromettre mon propre esprit pour être avec lui. Alors il a commencé à me respecter et à me traiter convenablement. Il ne m'a pas malmenée.

Selver : Tu l'as rencontré dans ses dernières années. Il n'a pas accepté mon refus comme il a accepté le tien. Par exemple, quand il a voulu que je travaille avec ses patients, et que j'ai dit non, il est allé voir ma meilleure élève et lui a offert un salaire fabuleux pour qu'elle accepte de faire le travail ; elle a aussi dit non. Après ça, il m'a traitée comme une ennemie pendant des années, mais quand nous nous sommes retrouvés à **Esalen** il est de nouveau redevenu humain avec moi.

*Une de mes élèves à New-York, m'a demandé :
« Vous savez que vous enseignez le Zen ? »
Et j'ai répondu : « Qu'est-ce que c'est ? »*

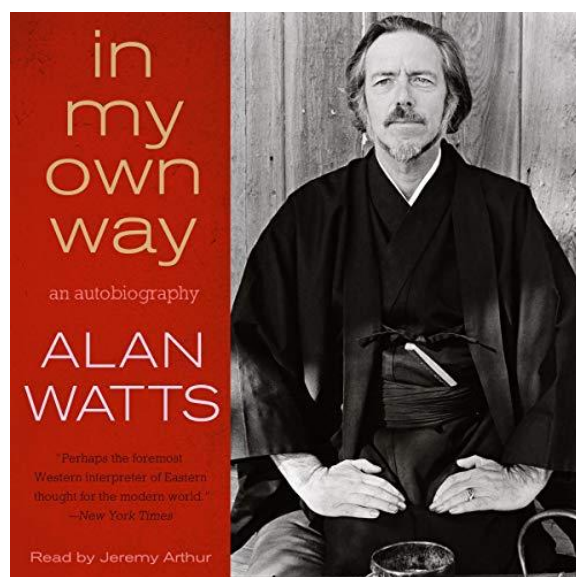
[...] J'ai oublié de mentionner **Alan Watts**^v, qui a eu autant d'influence que Fromm sur ma façon de faire évoluer mon travail.

Rubinfeld : Avez-vous rencontré Alan Watts en Californie ?

Selver : La première fois, je suis allée à San Francisco parce quelqu'un m'avait écrit qu'un homme parlait de mon travail. Elle m'envoya un livre

et c'était le premier petit livre d'Alan Watts, « L'esprit du Zen ». Et puis il y a une de mes élèves à New-York, un écrivain, qui m'a demandé « Vous savez que vous enseignez le Zen ? » Et j'ai demandé : « Qu'est-ce que c'est ? » Alors elle m'a traduit deux chapitres d'un livre en français « La suprême identité... je ne sais plus... un écrivain qui écrit sur le Zen et qui vit à Paris^{vi}. Je suis sûre que vous le connaissez. Il était violoniste (et surtout chirurgien, ndt) et il a été sévèrement blessé pendant la guerre, il n'a plus été capable de jouer du violon et il s'est tourné vers le Zen.

Quand j'ai rendu visite à Watts, j'ai senti que nous étions sur la même longueur d'ondes. Et quand il a travaillé avec moi, il s'est exclamé, « Mais, c'est ça, vivre le Zen (living Zen) ! »



... A partir de cette rencontre, nous avons animé de nombreux séminaires ensemble, et il m'a mise en contact avec beaucoup de monde en Californie. Un de nos élèves était **Richard Baker**^{vii}, qui était, à cette époque, coordinateur des programmes de l'université de Californie. Il n'était pas encore en contact avec le Zen. Des années plus tard, il a déclaré que la Sensory Awareness lui avait ouvert les portes du Zen. Il sentait que nous avions beaucoup apporté au Zen, comme le Zen nous avait beaucoup apporté. Quelques années plus tard, il a parlé de notre travail à **Suzuki Roshi**^{viii} et ce dernier, après avoir pratiqué avec nous dans un stage en commun, a été très positif.

Rubinfeld : Comment avez-vous été en contact avec lui ?

Selver : Il a participé à un stage de week-end en commun et a été ravi ; et de là sont nés nos séminaires à Tassajara^x qui continuent toujours. Oui, tout ça est très intéressant !

Rubinfeld : Oui, les connexions et interfaces.

Selver : Vous savez, d'abord Elsa Gindler et Heinrich Jacoby, puis Erich Fromm qui parle à Fritz Perls, et puis Alan Watts et la rencontre avec Dick Baker qui intéressa Suzuki Roshi à notre travail, et maintenant notre Centre à la Green Gulch Farm^x en Californie. Richard Baker qui est maintenant Roshi du Centre Zen de San Francisco a permis que notre Centre de la Green Gulch Farm existe.

Rubinfeld : Avez-vous eu l'occasion de parler avec ou de rencontrer **Moshe Feldenkrais** ?

Selver : Non, je n'ai pas eu l'occasion de le rencontrer personnellement.

Rubinfeld : Peut-être que je pourrais arranger ça... ça vous plairait ?

Selver : Si je peux l'entendre !

Rubinfeld : Ok (rires). Lui aussi il mentionne Jacoby.

Selver : Oui, ils ont été en contact.

Rubinfeld : **Moshe Feldenkrais m'a dit qu'il avait rencontré Jacoby et étudié avec lui en Europe à la fin des années 40 (plus précisément en 1950, ndt) et qu'il a été très influencé par lui...**

Il y a vraiment un parallèle entre l'autoguérison d'Elsa Gindler et celle de Moshe Feldenkrais. En faisant du judo, il s'est blessé au genou. Les docteurs l'ont examiné et ne pouvait rien faire pour améliorer son état, sauf opérer. Alors il a commencé à chercher comment soigner son genou. C'est fascinant pour moi de voir comment les gens sont entrés dans ce genre de travail à cause de leur vie et de leurs tragédies personnelles. Ce sont souvent des gens qui ne sont pas dans le domaine médical qui font changer et se développer ce genre de travail.

Selver : Elsa Gindler m'a dit que son docteur lui a suggéré d'aller dans un sanatorium pour un an et qu'il a prédit qu'elle y mourrait. Il l'a rencontrée plus tard dans la rue et a dit : « Quoi ? Vous êtes...là. Venez,

je veux vous examiner. » Et il a réalisé que l'état de ses poumons était rentré dans l'ordre tout seul. Elle était guérie. Et il a demandé « Etiez-vous en traitement ? Qu'avez-vous fait ? » Elle répondit « J'ai essayé de me nettoyer complètement. J'ai fait un régime spécial et j'ai travaillé la respiration. » Et le docteur a répondu : « Les miracles peuvent parfois arriver. »

Rubinfeld : Oui, c'est arrivé à F.M. Alexander pour ses problèmes de voix. Quand il a perdu sa voix, les docteurs ont dit : « Ne parlez pas et votre voix reviendra. »

Selver : Oui. **Matthias Alexander** a été une grande inspiration pour moi. Quand j'ai dû passer mon diplôme pour le massage ici, à New-York, je suis allée dans une grande bibliothèque et j'ai trouvé son livre... « L'Usage de Soi ». J'ai été émerveillée que quelqu'un venu d'Australie, qui avait un parcours complètement différent, ait aussi donné naissance, à partir de ses propres difficultés, à quelque chose de très semblable au travail de Gindler. Vous connaissez cette fabuleuse description de lui, debout devant un miroir, en train de se regarder car il n'arrive pas à sentir ce qu'il est en train de faire ?

Rubinfeld : C'est vrai. Et peu à peu, il commence à réveiller son propre organisme. Oui... Récemment, on m'a posé des questions très sérieuses sur la façon dont les gens entrent en contact par le toucher. Vous savez dans le **Human Potential Movement**, beaucoup de gens utilisent le toucher, mais je suis triste de voir que c'est pour « corriger » les autres. En d'autres termes, ils touchent avec des mains qui ont une idée préconçue de ce qu'elles veulent. Je voulais échanger avec vous à ce sujet... le genre de toucher que vous voyez évoluer, quelque chose de plus organique.

Selver : L'important c'est d'entrer en contact. Vous parlez et vous entrez en contact avec quelqu'un ; vous voyez quelqu'un et vous entrez en contact avec cette personne ; vous entrez en contact avec votre travail etc... A ce propos, j'ai eu ma première grande révélation à ce sujet, à l'occasion d'une remarque d'Elsa Gindler. Une femme était en train de travailler avec une autre élève, à essayer de lui faire prendre conscience de la relation entre la respiration, la ceinture scapulaire et le bras. Elle

poussait le bras de sa partenaire dans toutes les directions sans faire preuve de la moindre sensibilité ; Gindler l'a vu et s'est approchée en disant « Mais ne voyez-vous pas que vous travaillez avec un être humain ? » C'est le point crucial... un autre être humain. Ça m'a frappée, c'était tout ce dont j'avais besoin ! Et c'est l'objectif, si je peux dire, dans mon travail. La question d'être en contact avec ce que je fais ou avec les autres ou avec mon travail ou en connexion avec quoi que ce soit. Donc ces mains ne sont qu'une façon de venir en contact.

Pour être « équilibré », on doit être en contact avec le sol, on doit être sensible à sa respiration, on doit perdre sa rigidité, on doit obéir à la gravité, on doit être mobile.

[...] La chose importante est de ne pas avoir d'intention, mais de juste permettre la présence. Je suis un peu perturbée en ce moment avec cette nouvelle marotte qu'est devenue la thérapie. Je veux dire qu'en fait tout le monde est un thérapeute : si quelqu'un autorise un plein contact, alors quelque chose se passe de l'un à l'autre. Nous avons beaucoup travaillé sur ça, sur ce que nous appelons « donner et recevoir ». Le plus souvent, quand quelqu'un donne un soin à une autre personne, celui qui reçoit pense « Fais ce que tu veux avec moi », comme s'il n'était pas partie prenante de ce qui se passait.

Rubinfeld : plutôt passif...

Selver : Mais réellement, en donnant, on reçoit en même temps.

Rubinfeld : Oui, c'est comme un cercle complet. Un acte de synergie.

Selver : Oui, sans vouloir donner quoi que ce soit de spécial.

[...]

Rubinfeld : Moshe Feldenkrais disait la même chose à ses assistants et ses stagiaires. Ne guérissez personne ; n'approchez pas une personne avec l'idée que vous allez la guérir ; n'allez pas vers elle pour lui faire quelque chose. Cherchez ; enseignez. Je sais que quand j'ai un groupe

et qu'une personne dit, « Oh, mon cou me fait mal, faites quelque chose », je ne la touche pas. Je ne veux pas faire le travail à la place des élèves, mais plutôt collaborer et faciliter leur rétablissement.

Selver : En d'autres mots, vous ne voulez pas avoir des patients, vous voulez travailler avec des personnes.

Rubinfeld : C'est ça. Travailler avec des personnes qui veulent s'éduquer elles-mêmes. Charlotte, certains qualifient votre travail de doux (soft). Qu'en pensez-vous ?

Selver : Je ne dirais pas « doux ». En fait, il y a une grande part de discipline dans ce travail... D'abord, pour vraiment entrer en contact avec quelqu'un, il faut beaucoup de conscience et de calme et d'écoute. Et pour arriver à ça, déjà une longue route...

Rubinfeld : Un voyage...

Selver : Oui. Certaines personnes en sont capables quand elles sont profondément intéressées par quelque chose. Alors elles sont très sensibles. Mais, le plus souvent, ça devient simplement « une exploration du mouvement » et l'on n'autorise pas réellement un contact dans lequel les deux seraient connectés en même temps.

Rubinfeld : Comment en êtes-vous venue à nommer votre travail « **Sensory Awareness** » (« conscience sensorielle » ndt) ?

Selver : C'est un des gros problèmes. **Elsa Gindler ne donnait jamais de nom à rien. Elle disait : « Je travaille avec des êtres humains » Une fois, elle a appelé son travail « Nach-Entfaltung » (littéralement « vers l'épanouissement » ndt) qu'on peut traduire par : s'épanouir à un stade avancé de la vie. Ce qui veut dire que nous avons déjà tout, mais que ça doit être creusé et éclore.**

Souvent Gindler travaillait sur une même activité, comme l'équilibre, pendant 3 mois, jour après jour. Juste ça. Et ça engageait tout. Tout. Pour être équilibré, on doit être en contact avec le sol, on doit être sensible à sa respiration, on doit perdre sa rigidité, on doit obéir à la gravité, on doit être mobile.

Rubinfeld : En d'autres termes, tout est impliqué. C'est pourquoi le Zen dit que si vous pouvez vous asseoir, vous pouvez tout faire.

Selver : Et quand vous parlez de simplicité, connaissez-vous la belle histoire du disciple Zen qui vient voir son maître après 30 ans de pratique et lui donne une gifle en lui disant : « Pourquoi ne m'avez-vous pas dit tout de suite que c'était si simple ? »... (Rires)... Vous m'avez interrogée au sujet du nom « Sensory Awareness »... Souvent, le mot « perception » veut seulement dire « ce que je vois » ; et c'est souvent dans la tête que ça se passe. En revanche, quand on dit « sensoriel », ça inclut tous les sens. Tout le système nerveux est imprégné par tout ce qui arrive, et on doit être suffisamment tranquille et suffisamment réceptif pour qu'il en soit ainsi, pour qu'aucune pensée ni aucun mot n'interfère. On est juste ouvert à l'expérience elle-même. Alors, ensuite, peuvent émerger une pensée profonde et fructueuse, une parole plus riche. Au lieu de ça, on entre généralement en contact avec ce qui arrive tout de suite avec la tête, sans autoriser cette totale réceptivité, et sans laisser, plus tard seulement, les choses se mettre en mots... Je travaille beaucoup sur cette question : comment est-ce que je peux amener les personnes à abandonner l'idée de travailler sur telle ou telle partie du corps, sur cette chose-là et celle-là et celle-là, et à la place, simplement leur permettre de s'éveiller... vous savez, s'éveiller... être là, de plus en plus, totalement. Et je n'ai pas encore trouver un moyen de rendre cela si simple que les gens s'en lécheraient les babines...

Rubinfeld : (rires)... C'est une belle image, « s'en lécher les babines ».

Selver : Vous savez, c'est une question très très importante, cet éveil de la réactivité... vraiment autoriser un plein contact...

Rubinfeld : En ce moment, vous vous préparez à aller en Europe.

Selver : Oui. Nous allons participer à une rencontre en hommage à Elsa Gindler. Des personnes venues du monde entier vont se réunir ; des personnes qui ont travaillé avec Elsa Gindler, et aussi certains de leurs élèves. Nous nous retrouverons dans un vieux château dans le centre de l'Allemagne, au dessus et nous échangerons sur nos expériences respectives (La rencontre a eu lieu en octobre 1976, à Burg Rothenfels,

ndt).

[...] Tant de choses se sont passées dans ma vie et aussi dans ce travail... Ces deux dernières années, je n'ai pas donné de cours particulier. J'ai peut-être eu des entretiens avec telle ou telle personne ; mais pas de séance individuelle. Je pense qu'en travaillant ensemble dans un groupe, on peut réaliser qu'on est capable de travailler seul.

Rubinfeld : c'est vrai... travailler seul ou travailler en interaction avec une autre personne...

Selver : ... et apprendre de ce qu'on expérimente et de la réaction de l'autre ; et que chacun ait la possibilité de faire les deux... à l'époque de Fromm et de Perls, je donnais beaucoup de leçons particulières.

Rubinfeld : Et allez-vous animer un groupe de pratique sur le long-terme... vous l'avez fait l'année dernière, n'est-ce pas ?

Selver : Oui. Ca a été très fatigant pour moi. Ce n'est pas qu'un travail, vous savez. Chacun a une vie personnelle et il y a tant de choses en jeu dans cette pratique qui ne relèvent pas du travail de groupe et nécessitent une attention individuelle. Donc ça a été une sacrée année ! [...] Saviez-vous que ce groupe a travaillé dans les champs, la cuisine et l'atelier de menuiserie ? (Les séminaires avaient lieu à la ferme de Green Gulch^{xi}, antenne du centre Zen de San Francisco, ndt). Chacun participait au moins 2h-2h1/2 par jour, avec les étudiants Zen, à toutes les activités qui sont importantes dans une ferme... Et j'ai trouvé que c'était une partie essentielle de la pratique, car ça nous a menés directement à la vie quotidienne. Je pense qu'un des aspects les plus importants de notre travail, c'est la façon dont il est intégré et utilisé dans la vie de chacun ; ce n'est pas quelque chose d'à part, que l'on fait à certaines heures et une fois que c'est fait, c'est terminé. Gindler le disait très joliment : « La vie est le terrain de jeu de notre travail ». Ca veut dire que dans toute chose que l'on fait, on peut être sensible et fonctionnel ou pas... Voilà, vous avez posé beaucoup de questions importantes... sur l'histoire du travail et comment on en est arrivé là...

Rubinfeld : ... Pour moi, c'est stimulant d'entendre l'histoire de ceux qui vous ont influencée et que vous avez influencés. Ce qui se passe en

ce moment est très important. Les chemins, ceux de Gindler, Jacoby, Alexander, Feldenkrais, le vôtre, convergent et c'est une époque passionnante à vivre.

Selver : C'est une époque très fertile.

Interviewer : Ilian Rubinfeld pour la revue *Somatics* / 1976.

Traduction : Anne-France Bienassis.

ⁱ Heinrich Jacoby (1889-1964) : musicien et pédagogue collaborateur d'Elsa Gindler entre 1924 et 1933.

ⁱⁱ Au sujet des liens entre Fritz Perls et le travail de Gindler voir aussi, rubrique *Psy and Co*, l'article de Susan Gregory : « Elsa Gindler, une ancêtre oubliée de la Gestalt-Thérapie ».

ⁱⁱⁱ William Alanson White Association : Association de psychanalystes américains, créée au début des années 40, autour de Erich Fromm et Clara Thomson notamment, et visant à proposer une alternative au mouvement psychanalytique américain orthodoxe de l'époque jugé par Fromm et ses partenaires, sectaire, rigide et élitiste.

^{iv} Fritz Perls (1893-1970) : psychiatre et psychanalyste d'origine allemande, émigré en Afrique du Sud en 1934, puis aux USA en 1946 ; il fonda la Gestalt-Thérapie.

^v Alan Watts (1915-1973) : théologien d'origine anglaise, installé aux USA en 1938, auteur de nombreux ouvrages portant sur la recherche spirituelle, il fit connaître le Bouddhisme, et notamment le Zen, aux lecteurs occidentaux. Charlotte Selver l'a rencontré en 1953.

« Charlotte Selver transmet la sensation véritable de certaines des choses que j'essaie d'exprimer par des mots simples ; par-dessus tout, la relation organique de l'être humain avec la Nature. » (Watts).

^{vi} « *La Doctrine Suprême : réflexions sur le bouddhisme zen* » de Hubert Benoît (1952).

^{vii} Richard Baker (né en 1936) : maître (« roshi ») de l'école Zen Sôtô américaine, disciple puis successeur de Suzuki Roshi à la tête du San Francisco Zen Center jusqu'en 1984.

^{viii} Shunryu Suzuki Roshi (1904-1971), moine japonais de l'école Zen Sôtô. Il s'installa en 1958 aux Etats-Unis, où il ouvrit plusieurs centres de méditation dont le Tassajara Zen Mountain Center, premier monastère Zen hors d'Asie, et le Centre Zen de San Francisco, dont dépend la Green Gulch Farm, où la Sensory Awareness Foundation dispose d'un lieu pour organiser stages et séminaires.

^{ix} Tassajara : voir note x.

^x Green Gulch Farm voir note x. Le bâtiment réservé à Charlotte Selver et ses élèves au sein de la Green Gulch Farm a été construit l'année précédant cette interview.