

Des peurs

- Peur de perdre le contrôle, de lâcher prise, de se dissoudre
- Peur de souffrir, d'être coupé
- Peur de mourir
- Peur de contacter la joie, l'intensité ou l'unité

Une agitation mentale

- Commentaires
- Jugements
- Analyses

Une perturbation corporelle

- Douleur
- Tensions
- Agitation, spasmes

La tension corporelle suit la même courbe que l'émotionnelle : une montée progressive avec souvent des lâchers brusques ou sinon une diminution suivant le même rythme que la montée.

Des croyances

- En une hiérarchie entre les bons et les mauvais sentiments (ou besoins)
- En de bonnes et de mauvaises croyances
- En l'intérêt de toucher à un but
- En une définition de qui je suis

La coupure des plombs

Elle se produit quand nous nous approchons trop vite d'un sujet d'écoute, afin de nous préserver de l'intensité de la tension que notre précipitation génère, ou quand nous commençons à contacter un schéma très profond.

Elle peut prendre la forme

- D'un état de confusion, de brouillard, cotonneux, de trouble
- D'une anesthésie, d'un coupure
- D'un vide, d'un néant, d'une absence
- D'une fatigue, d'un épuisement

Rester avec ce ressenti peut suffire pour traverser cette défense, pour autant que nous gardions suffisamment de détachement pendant l'expérience, que nous restions attentifs aux réactions émotionnelles que cet accueil va susciter (découragement, impuissance, colère, etc.), et que nous les suivions quand elles émergent. Si je commence à m'identifier à l'expérience, il vaut la peine de prendre du recul, soit en me reliant à ma part tranquille, soit en décrivant ce qui m'arrive à la 3^e personne.

Des exigences

Par exemple, le contact avec un besoin satisfait provoque l'exigence de conserver la beauté de cette expérience.

La recherche d'une compréhension

Le désir de comprendre crée une coupure entre notre tête et le reste de notre être, au détriment de l'intelligence globale de l'écoute. Souvent, cette recherche vient d'une habitude d'utiliser le mental, parfois elle cache une difficulté à vivre l'intensité de la sensation.

Une satisfaction pour là où nous sommes

La satisfaction d'être arrivé quelque part reflète l'activation cachée d'une croyance ou d'une exigence. Mais si nous éprouvons une préférence pour une expérience particulière, nous limitons le potentiel de ce qui peut émerger de notre écoute.

Des schémas préverbaux

A un niveau profond d'écoute, les défenses derrière les croyances ne se manifestent plus en terme de mots, mais sous la forme d'une « cristallisation » de nos organes. Cette géométrie interne force à des directions particulières de notre attention.

Des qualifications

Au niveau des élans derrière les besoins toute forme de verbalisation de l'expérience nous coupe du ressenti.

Quand nous sommes repris par l'habitude de qualifier ce qui nous arrive, le plus simple est de constater ce déplacement de notre attention et de revenir au ressenti.

Des schémas karmiques

A un niveau plus profond d'écoute, les défenses derrière les schémas pré-verbaux se manifestent sous la forme de jeux de tensions entre les parts essentielles de notre être.

La tentation de la folie

- Le déni
- La focalisation sur le stimulus
- La reconstruction de la réalité