

# Au-delà du Self ? Gestalt et Spiritualité

Vincent BEJA

Le thème de cet article est celui du «sujet» de la thérapie. Ce sujet, la théorie en parle en tant que «Self» tandis que, du point de vue du sujet lui-même, c'est de «moi» qu'il s'agit. Que dit de "moi" la théorie du «Self» ? Qu'en disent aussi quelques grandes traditions spirituelles ? Comment se dégager – si cela même est possible – de cette angoisse du sujet auto-conscient devant sa propre disparition annoncée ? On pourra donc lire ce texte comme une méditation - nécessairement intellectuelle – de l'homme devant sa mort, mais aussi comme un essai d'ouverture de la théorie de la Gestalt sur ce dont elle est confusément porteuse et aussi, peut-être, sur ce qui lui manque.

L'article est en deux parties. La première explore le concept de «Self» tel qu'exposé par Perls et Goodman. Elle tente de mettre en lumière leur effort pour dépasser la dualité sujet/objet, sujet/monde fondée sur la domination totalitaire de la permanence de soi en introduisant la processualité du Self. J'avance ici qu'ils ont eux-mêmes atténué leur audace et leur ambition théorique.

La seconde partie est dédiée à l'approche de ces thèmes par deux grandes traditions spirituelles d'extrême orient, le bouddhisme et le taoïsme.

Enfin cet article se termine par une mise en perspective de la psychothérapie dans le monde culturel et spirituel de l'occident actuel.

*De formation initiale scientifique, formé à la Gestalt à l'E.P.G. Il est aujourd'hui thérapeute gestaltiste en pratique libérale à Carcassonne, en individuel et en groupe. Parallèlement il pratique et enseigne le Tai Chi chuan depuis de nombreuses années.*

## LE SELF EN GESTALT

### Préambule

C'est en m'appuyant sur la lecture du texte fondateur de Perls et Goodman «Gestalt-thérapie» dans l'édition Stanké de 1979 que je vais essayer de dégager la nature de ce que les gestaltistes appellent le «Self» et tenter d'en mettre en lumière les conséquences. Dans ce travail je n'oublierai pas que le «Self» n'est pas seulement un terme technique mais qu'il fait référence (en anglais bien sûr) à l'identité propre de toute personne. Dans le langage courant, les termes «Je», «moi», «ego», «soi» (ou «Self») se recouvrent largement. C'est aussi ce même mot qui est utilisé par Jung <sup>(1)</sup> dans sa théorie de l'individuation et par les introducteurs du Védanta <sup>(2)</sup> en occident. L'emploi du terme «Self» dans la théorie n'est donc pas neutre.

Ici - contrairement à l'usage habituel - je proposerai donc de considérer le «Self» de la théorie comme une autre manière de parler de «moi» et de voir alors comment et jusqu'où la Gestalt participe à mon aventure existentielle.

### Primauté du champ

En tout premier lieu, et comme cadre de toute la théorie, la Gestalt avance que «dans toute étude biologique ou socio-psychologique, le sujet-objet concret est toujours un champ organisme-environnement. Il n'est pas de fonction animale qui soit définissable si ce n'est comme fonction de ce champ.» En d'autres termes, la distinction organisme/environnement peut être commode, elle est l'effet d'une tendance à l'abstraction (qui ressort peut-être du langage mais peut-être pas seulement comme nous le verrons plus avant), mais elle n'est pas première.

Avec le terme «champ», c'est un continuum qui nous est suggéré plutôt qu'une dualité posant simultanément et comme face à face, malgré tout ce qui les lie, l'organisme et son environnement. Il faut aller encore en deçà de cette conception qui divise, penser quelque chose de plus intime. Et, dans une note qui sou-

*1 - Le Soi, pour Jung, est un des complexes qui anime la psyché. Ce complexe, dont la forme projective usuelle aboutit à la notion du Dieu monothéiste, s'oppose au complexe du «moi» conscient, précisément parce qu'il s'appuie sur la totalité des énergies psychiques. C'est à la fois un a-venir dont la réalisation constitue l'essentiel du processus d'individuation, ce constant effort de différenciation et de séparation d'avec la totalité dont l'homme émerge (mère, unité originelle...), et un soubassement profondément inscrit dans notre structure psychique en tant que centre, unité ou besoin d'intégration. L'aventure de l'individuation - la réalisation de Soi - n'est pas sans danger car elle porte en elle, par la désidentification au mythe et la prise d'autonomie progressive qu'elle induit, le risque de la coupure d'avec les aspects psychiques archaïques qui constituent la nourriture et l'énergie des complexes archétypiques et donc du*

ligne les erreurs communes, on trouve une remarque très significative : «*On a cependant tendance à abstraire l'«environnement» ou la «réalité» et à postuler leur antériorité à l'«organisme et, de ce fait, l'antériorité du stimulus et des faits à la réponse et au besoin.*» (page 178). Et les auteurs insistent «*La définition d'un organisme est la définition d'un champ organisme-environnement.*» (page 45).

On pourrait ainsi dire que l'organisme et l'environnement sont deux pôles d'un même tout, le champ, dont la dissociation est un non sens. Le texte continue d'ailleurs ainsi : «*La physiologie organique, les pensées et les émotions, les objets et les personnes sont des abstractions qui ne prennent sens que lorsqu'on les rapporte aux interactions du champ.*»

Ainsi le champ est premier et le risque, que nous encourons tous, réside dans l'abstraction d'une partie du champ pour l'amener au statut d'objet d'étude indépendant et j'ajouterai : même si on lui surajoute par la suite une multiplicité d'interactions avec d'autres objets...

Je fais immédiatement le lien avec la situation thérapeutique : est-ce que j'appréhende en premier lieu mon client ou la relation dans laquelle nous nous tenons ?

Et le texte continue et enfonce le clou : «*Le champ, en tant que tout, tend à se compléter lui-même, à atteindre l'équilibre le plus simple possible.*» Ce n'est pas l'organisme qui retourne à l'équilibre, c'est le champ ! Ce n'est pas le client, c'est la relation !

### **La frontière-contact**

Dans une telle optique l'organisme et l'environnement sont dans un contact extrêmement intime. Toutefois ils ne sont jamais confondus car s'évanouirait alors tout dynamisme : nous serions dans une totalité indifférenciée. Il y a, en même temps qu'un contact intime, une profonde distance qui assure une espèce d'identité à l'organisme. Ce qui permet simultanément ce contact et cette différence, c'est la frontière. Frontière que, pour bien préciser son double rôle de séparation et de communication, la

*complexe du Soi lui-même. Ce complexe, dans la mesure où il peut façonner effectivement notre expérience, ne permet plus de penser la métaphysique comme une réalité ultra-mondaine, mais oblige à l'inscrire dans nos profondeurs comme l'expression de notre situation et de notre conformation psychiques ; ce qui tenait lieu de soubassement à une certaine réflexion philosophique et théologique - car tenu pour un au-delà du monde sur lequel s'appuyer et auquel la pensée pure pouvait parvenir - se trouve ainsi remis dans le creuset «alchimique», au plus intime du sujet, où s'élabore simultanément la vie et la conception du monde de ce dernier...*

*2 - Le Védanta, religion indienne, pose un principe divin infini transcendant toute mondanité (et jusqu'à Brahmā, le Dieu créateur lui-même), le Soi suprême, Paramātmā, mais aussi la traversant tout entière et auquel l'homme peut s'unir (yoga), se délivrant ainsi de l'illusion de la séparativité et de la dualité.*

Gestalt nomme «frontière-contact». La frontière-contact est au centre du champ.

L'un comme l'autre, ces deux termes de «frontière» et de «contact» présupposent à la fois une dualité (deux entités manifestées) et une unité sous-jacente ou potentielle. Chacun d'eux est le revers de l'autre, le suppose et l'appelle : le contact suggère un rapprochement, la frontière indique un écartement et une différenciation. Ils sont les deux pôles d'une même dynamique à l'œuvre dans le champ.

Dans un champ traversé de mouvements et qui change en permanence, la frontière-contact est le lieu où se produit l'ajustement créateur de l'organisme et de l'environnement, où *«le champ en tant que tout, tend [...] à atteindre l'équilibre.»*

C'est bien là que gît, dans une analyse du dynamisme de cette frontière-contact, le cycle du Self, cycle du contact ou de l'expérience, que les auteurs décrivent en quatre phases : précontact et contact, contact final et postcontact. Il s'agit du processus d'actualisation de ce que recèle potentiellement cette polarité «rapprochement/différenciation» constitutive de la frontière/contact.

### **Le Self**

Les auteurs définissent le Self comme *«le système de contact à tous les instants»* (page 18) ou encore comme *«le système complexe de contacts nécessaires pour l'ajustement dans un champ difficile.»*

Comment cela se passe-t-il ?

*«Son action est de former figures et fonds»* (page 18). Les auteurs ignorent absolument comment l'activité de la frontière «fait émerger» une forme et ne proposent aucune explication. Il s'agit d'une description, d'un constat, bâti (ou extrapolé) à partir des résultats de la Gestalt-théorie : *«Le contact [...] est la formation d'une figure se détachant sur un fond ou contexte : le champ de l'organisme-environnement.»* C'est le champ lui-même qui alimente le processus et lui fournit son énergie : *«Le processus de la formation figure-fond est un processus dynamique dans*

*lequel les besoins et ressources du champ prêtent progressivement leurs pouvoirs à l'élaboration d'une figure dominante»,* (page 14). Lorsque la figure est confuse, c'est le signe certain d'un manque de contact. Inversement, *«La réalisation d'une Gestalt forte est en elle-même le remède, car la figure contact n'est pas un simple symptôme, mais est en soi l'intégration créatrice de l'expérience»,* (page 15). Voilà qui est capital : **la production par le Self d'une figure brillante est déjà la solution du problème posé dans le champ.** Cette luminosité de la figure, cette «configuration» du Self, aussi bien qu'elle résout la tension psychique, s'accompagne - en effet - normalement et consécutivement de l'action appropriée de l'organisme.

Ainsi l'activité du Self, sollicité et nourri par le champ, consiste à former des figures, qui sont autant de solutions créatrices aux tensions qui surviennent dans le champ. Lorsque cette activité est libre et fluide, les figures s'élaborent, naissent, croissent, deviennent nettes, brillantes puis s'effacent et se succèdent ainsi les unes aux autres. Ainsi, *«c'est la situation inachevée la plus pressante qui prédomine et mobilise tous les pouvoirs disponibles, jusqu'à ce que la situation soit achevée»,* (page 63). Cette hiérarchie des besoins s'effectue de manière spontanée.

On peut donc dire aussi que *«le Self est le processus figure-fond dans les situations de contact»,* (page 181). Il *«n'est pas une institution fixe. Il existe où et quand il y a une interaction à la frontière»,* (page 180). En tant que processus, il n'est pas une entité ; il ne peut véritablement «exister» (au sens de «sortir de») puisque fondamentalement «processus», mais simplement apparaître. Ce n'est donc pas quelque chose de solide, de fixe, ayant une existence propre. *«Le Self existe uniquement comme une potentialité ; c'est dans le comportement actuel qu'il émerge d'une manière plus définie»,* poursuivent les auteurs (page 182).

Il opère comme une espèce de catalyseur, sans réalité autonome (c'est-à-dire *per se*), qui vient ré-orienter, transformer le champ. *«Le passé, c'est ce qui ne change pas et qui, essentiellement, ne peut être changé. Dans la prise de conscience de la situation actuelle, le caractère passé de la situation est donné comme un état de l'organisme et de l'environnement. Mais, à*

***l'instant même de la prise de conscience, le donné fixe se dissout en multiples possibilités ; il est vu comme une potentialité. Tandis que la prise de conscience se poursuit, ces possibilités sont reformées en une nouvelle figure qui émerge de la potentialité-fond : le Self s'identifie alors à certaines de ces possibilités et s'en aliène d'autres. L'avenir c'est l'orientation de ces multiples possibilités vers une nouvelle figure unique***», (page 182) (les caractères gras sont de moi). Ce passage décrit bien le rôle à la fois - et quasi simultanément - déstructurant et restructurant du Self dans le donné de l'expérience.

Mais c'est aussi la caractéristique du présent puisque, selon les auteurs, «*Le présent, c'est l'expérience de situations particulières pouvant se dissoudre en multiples possibilités et se reformer en une nouvelle et unique situation concrète*», (page 100). Ainsi le Self est indissolublement lié au présent ; il ne peut être qu'«actuel», ce qui signifie - au fond - qu'il n'a de réalité que dans ou par l'acte.

Ni simplement auteur, ni seulement produit (ou réceptacle d'un agir extérieur), «*Le Self est spontané, de mode moyen [...] et engagé dans sa situation*», (page 183). Une note en bas de page précise que le mode moyen (du mode verbal grec correspondant et qui n'a pas d'équivalent en français puisque nous ne disposons que des modalités actives et passives et non d'une catégorie neutre à leur égard, si ce n'est dans des expressions comme «il pleut») «*exprime plutôt, que le Self agisse ou qu'il soit agi, la référence du processus à lui-même, comme totalité. Le Self agit et en même temps subit l'action.*»

### **Self et conscience**

La conscience claire, telle que nous la concevons habituellement, n'est pas un attribut intrinsèque du Self. «*La conscience, comme Freud et surtout William James l'ont souligné, résulte d'un retard de l'action à la frontière. [...] On peut constater immédiatement que la conscience est fonctionnelle. Car, lorsque l'interaction à la frontière-contact est relativement simple, la prise*

*de conscience, la réflexion, l'ajustement moteur et l'intention délibérée sont réduits. Mais, lorsqu'elle est difficile et compliquée, la prise de conscience s'intensifie», (page 46). «L'interaction à la frontière-contact des tensions de l'organisme et de l'environnement tend à établir la structure la plus simple du champ jusqu'à ce qu'un équilibre relatif soit atteint. (Le retard - la conscience - réside dans la difficulté à compléter le processus)», (page 47).*

Réciproquement, dans la pensée des auteurs, ce «*délai vise à aiguïser la prise de conscience pour résoudre un problème*», (page 48). On pourrait dire que la conscience est un renforcement du Self, une intensification qui permet une mobilisation plus complète de la frontière-contact pour résoudre la tension du champ.

Inversement, quand la tension est trop forte et afin de «protéger» la frontière, deux fonctions d'urgence sont disponibles : soit le Self s'efface (amnésie, évanouissement, anesthésie) soit il s'agit de manière relativement autonome, au travers des rêves, hallucinations et pensées obsessionnelles, épuisant ainsi l'excès d'énergie. Et les auteurs de souligner à l'appui de leur propos que «*Paradoxalement, le rêve est totalement conscient*», (page 49) et même conscience pure, déconnectée de toute possibilité d'interaction avec l'environnement.

La conscience est ainsi vue comme un épiphénomène, un courant secondaire au processus principal (le Self), un mécanisme de sécurité de la frontière-contact et qui n'apparaît que dans des situations de tension suffisamment fortes.

La conscience réflexive qui me permet de dire «Je» émane donc du Self. Cependant, comme nous l'avons vu, dans la pensée de Perls et Goodman, le Self n'est que présent pur, passage, actualité, ne s'étendant pas dans la durée puisque surgissement permanent de la nouveauté, provisoire donc, d'une certaine manière. Dans cette optique il ne peut donc pas véritablement fonder une identité (qui nécessite une forme de mémoire et de permanence), et ne peut non plus être une propriété de l'organisme puisque fonction du champ tout entier... «Je» ne m'appartient pas.

Dans cet ordre d'idées, les auteurs avancent encore que le Self est aussi «*la façon dont le champ inclut l'organisme*», (page 214), décentrant ainsi encore un peu plus la conception commune du «moi»...

### **Névrose et Esprit**

Comme l'écrivent les auteurs, «*il nous reste néanmoins à expliquer que la notion d'«esprit», en tant qu'entité unique isolée sui generis, n'est pas seulement explicable génétiquement mais encore que c'est, en un sens, une illusion inévitable, **empiriquement donnée dans l'expérience moyenne***», (ce sont eux qui soulignent) (page 50).

Les auteurs enchaînent alors en décrivant la névrose comme une tension double de danger et de frustration - danger et frustration non vitales toutefois pour l'organisme - qui se bloquent mutuellement dans un cercle vicieux jusqu'à ne plus permettre la création d'une figure claire qui résoudrait la tension : «*le danger réduit l'opportunité de satisfaction dans un champ suffisamment ajusté au départ ; puis la frustration s'accroît. Or la frustration augmente le besoin d'exploration et réduit les chances d'une sélection scrupuleuse. Elle engendre les illusions, asservit l'activité délibérée et accroît donc le danger*», (page 51). Les deux fonctions d'urgence de répression délibérée et d'hyperactivité non délibérée entrent en jeu, la première en mettant l'activité proprioceptrice en veilleuse (les signaux internes à l'organisme ne sont plus - ou plus correctement - interprétés et, si la situation d'urgence perdure, l'état d'alerte s'accumule au plan musculaire sans plus faire écho au niveau sensoriel) et la seconde en augmentant au maximum l'activité de la conscience (rêves, projections, obsessions).

Dans cet état «*d'urgence chronique de faible intensité que nous avons décrit, les sens, la motilité et les sentiments sont inévitablement assimilés à l'«esprit», un système isolé unique.*»



---

**Pour résumer**, l'état névrotique (ou para-névrotique) est un état qui exacerbe la conscience tout en diminuant l'intégration de l'aspect proprioceptif - donc corporel et sensi-moteur dans l'organisme - ce qui finit par faire naître un ensemble d'illusions dont celle d'une existence propre de l'esprit.

---

Il ressort pour les auteurs que cet ensemble de croyances est l'effet d'une névrose d'ailleurs largement partagée :

*«Ce que nous voulons dire, ce n'est pas que ces concepts de corps, d'esprit, de monde, de volonté, d'idées sont des erreurs ordinaires qu'on peut corriger par des hypothèses contraires ; ni, encore une fois, que ce sont des erreurs sémantiques. Mais qu'ils sont donnés dans une expérience immédiate d'un certain type et qu'ils ne peuvent perdre leur valeur et leur poids que dans la mesure où les conditions de cette expérience changent»*, (page 53).

### **Où cela «me» mène-t-il ?**

A la lumière des énoncés précédents, je ne peux plus dire que «je» suis (ou que «je» possède) grand chose. L'auto-conscience qui me permet de me désigner moi-même en disant «je», n'est qu'un épiphénomène d'un processus spontané et neutre : «je» ne m'appartient pas. Mon autonomie n'est qu'une illusion : «je» suis - en fait - partie du champ ; d'une certaine manière on peut dire «je suis le champ». Mais en réalité le sujet - au sens classique - a largement disparu. La conscience va et vient... La sensation d'être un être spirituel ne peut être retenue que par le biais d'un état névrotique.

Le «Self», processus de contact, est une fonction qui n'est fondamentalement ni autocentrée ni autonome. L'ego - en tant que processus autocentré (ou pseudo-entité) - est au fond le résultat d'un dysfonctionnement du Self.

Le «Je» que je prononce doit être entendu non comme une possession de moi-même mais comme l'expression d'une forme prise par le Self dans le contact avec autrui. Et même cette formulation est mal adaptée, puisqu'autrui fait aussi partie du

champ. Le Self est alors l'«entre nous», entre «je» et «tu», il est ce qu'il y a de commun. C'est là quelque chose de trop étranger. On voit bien que la langue ici fait défaut...

Cette étrangeté et cette quasi impossibilité à mettre des mots sur elle sont – à mon avis – à l'origine de la dissociation que nous nous trouvons contraints de faire entre le «Self de la théorie Gestalt» et ce que nous croyons habituellement à propos de notre «moi».

D'ailleurs le langage de la théorie ne nous aide guère pour répondre aux questions existentielles. A la question «qui suis-je ?» la théorie ne pourrait que répondre «l'épiphénomène d'un processus d'ajustement créateur» et à la question «où vais-je ?» «nulle part que dans l'actualisation suivante !»

Tout cela n'est pas très étonnant si nous remarquons que l'ensemble du discours de Goodman et Perls sur le Self est empreint d'une attitude «objectivante». Leur regard sur le «Self» est un regard extérieur, une perspective cavalière en quelque sorte, qui procède d'une visée pragmatique et non phénoménologique. Pas un mot, non plus, d'éthique, de clinique ; rien véritablement sur la relation à autrui...

Le Self dont il est question est toujours décrit à la troisième personne du singulier, au travers d'une langue vouée au «processus», d'où la «personne» est absente au profit de la notion biologique d'un «organisme» ou - plus justement - d'un «organisme/environnement». Cette approche est utile mais elle reste manifestement en deçà de l'objectif qu'elle semble viser : elle utilise et reproduit subrepticement le dualisme névrotique qu'elle s'efforce de réduire... Et il est clair qu'une telle approche ne peut parler valablement de «moi», parce qu'en réalité elle «me» contourne et «m'» ignore...

Reprenons : si la croyance en l'esprit ou encore à un «soi» permanent (à partir duquel s'établit le dualisme sujet/objet, moi/monde, moi/les autres, etc...) se fonde sur l'expérience névrotique commune, la question ultime de la thérapie devient : **comment, à partir de cette expérience-là, de cette conscience de «moi» que «j'ai», éprouver une expérience et trouver**

## **une langue «subjectivante» qui se fraient un chemin hors de cette névrose et du dualisme mental qui en est le reflet ?**

---

Nous voici arrivés au point où la thérapie semble rejoindre la quête spirituelle. Nous pouvons alors soit le nier soit y acquiescer.

La première attitude consiste à reculer devant cette perspective et à utiliser l'apport théorique de la Gestalt-thérapie dans une optique fonctionnaliste - et au fond matérialiste - : l'objectif de la thérapie consiste simplement à trouver un fonctionnement du Self plus satisfaisant ; il n'est pas question de remettre nos croyances en cause. Selon cette attitude, la position la plus radicale et la plus cohérente est alors de considérer la spiritualité comme un épiphénomène illusoire et la quête mystique comme un symptôme d'inadaptation qui finira un jour ou l'autre par disparaître...

La seconde attitude consiste à franchir le pas et à utiliser de manière résolument active et «optimiste» ces éléments théoriques : le «moi» séparé, le sujet transcendant n'ont pas d'existence propre ; ils sont expression du champ ou cristallisation d'un moment du processus vital d'ajustement à la frontière-contact ; la croyance en leur «existence autonome» est une illusion ; la vie est expérience et non possession ; la réalité est plus inclusive que ce que le «Je névrotique» croyait ; la quête spirituelle et le but «ultime» de la thérapie coïncident...

---

### ***La reculade de PERLS et GOODMAN : le Moi, le Ça et la Personnalité...***

Curieusement, arrivés là, les fondateurs de la Gestalt-thérapie n'ont pas pu ou pas voulu faire table rase des concepts du Ça, du Moi et de la Personnalité hérités de Freud. Ils les y ont intégrés non pas vraiment comme des instances psychiques mais – disent-ils - comme des moments du Self. Et ce retour au freu-

disme s'effectue dans un mouvement de recul devant les implications de leur propre théorie. En effet, les premières phrases qui traitent directement de ces concepts (page 185) sont les suivantes :

*«L'activité dont nous venons de parler - l'actualisation du potentiel et ses propriétés, spontanéité, voix moyenne, etc. - appartient au Self engagé dans une espèce de présent généralisé ; naturellement, ce genre de moment n'existe pas [...]. La plupart du temps le Self crée des structures spéciales en vue de desseins spéciaux, en écartant ou en fixant certains de ses pouvoirs pour pouvoir exercer librement les autres.»* (c'est moi qui souligne).

Ainsi, en quelques lignes, la théorie si vivante et riche qui vient longuement d'être exposée semble-t-elle, par cette rétractation que j'ai soulignée, réduite à rien, et le Self, jusqu'à présent si mobile, si créateur se découvre soudain doté de trois structures différentes (au moins) qu'il utiliserait selon ses besoins... Voici une autonomie et des capacités d'initiatives bien nouvelles du Self... et je me demande si je n'ai pas la berlue !

Et les auteurs continuent ainsi un peu plus loin :

*«En tant qu'aspects du Self dans un acte simple et spontané, le Ça, le Moi et la Personnalité représentent les stades majeurs de l'ajustement créateur : le Ça est le fond donné qui se dissout en possibilités, dont les excitations organiques, les situations passées inachevées émergeant dans la conscience, l'environnement vaguement perçu, et les sentiments rudimentaires liant l'organisme et l'environnement. Le Moi est l'identification à et l'aliénation progressives des possibilités, le pouvoir de limiter ou d'accroître le contact existant, y compris le comportement moteur, l'agression, l'orientation et la manipulation. La personnalité c'est la figure créée que le Self devient et assimile à l'organisme, en la réunissant aux résultats de la croissance antérieure. De toute évidence, tout cela représente le processus figure-fond lui-même et, dans un cas aussi simple, il n'est nul besoin de donner un nom à ces différents stades.»*

Il reste - disent les auteurs - que ça n'est pas si simple, justement. Pour ce qui est du Moi, celui-ci, par l'effet de sa fonction

d'identification et d'aliénation, dans l'exercice même de sa fonction, procure la sensation d'être actif et de faire quelque chose. «*On a le sentiment de bâtir la situation*», (page 187).

Finalement «*ce qui est senti comme proche, c'est l'unité du but, de l'orientation, des moyens du contrôle, etc, et c'est précisément l'acteur lui-même, le Moi. [...] En outre, il existe un facteur névrotique important : les actes délibérés se reproduisent continuellement pour apaiser les situations inachevées, de sorte que cette habitude du Self [le Moi comme structure centrale] s'imprime dans la mémoire comme un sentiment diffus du Self, alors que les contacts spontanés tendent à compléter la situation et à être oubliés. [...] Dans un monde paradisiaque d'identifications et d'aliénations spontanées sans restriction délibérée, le Moi serait simplement un stade de la fonction du Self*».

Ainsi, la possibilité d'une désidentification de la personne d'avec son Moi névrotique, culturellement perçu d'ailleurs comme une entité réellement existante, est circonscrite à un monde paradisiaque, c'est-à-dire, en fait, niée. On peut légitimement se demander alors si, en abandonnant une posture qu'ils auraient jugée trop «idéale» au profit d'un «réalisme» plus convenable, les auteurs ne tentent pas là un simple retour au sens commun.

Quand à la Personnalité, après avoir déclaré en préliminaire que, «*en tant que structure du Self, [elle] est, là encore, largement découverte et inventée dans la méthode analytique elle-même*», Perls et Goodman affirment aussi que «*c'est le système des attitudes adoptées dans les relations interpersonnelles, c'est l'hypothèse de ce qu'on est, la base à partir de laquelle on expliquerait son comportement si l'explication en était demandée*», (pages 189 et 190) ou, un peu plus loin, que «*la personnalité est essentiellement une copie verbale du Self.*» Malgré ces déclarations qui semblent ne lui attribuer que peu de consistance propre, ils lui accordent subitement le statut d'une instance authentique en posant et répondant ainsi à la question : «*Quelle est l'autoconscience de la personnalité ? Elle est autonome, responsable et reconnue comme jouant un rôle défini dans la situa-*

*tion actuelle*» et on ne sait pas bien si cette Personnalité est un artefact, effet de la situation analytique ou de théoriciens interpersonnalistes, ou si c'est une instance dotée de particularités étonnantes, en particulier de celle d'être «*la structure responsable du Self*» (page 191)...

Cette partie de l'ouvrage me semble à la fois confuse et paradoxale : un moment du Self étant tenu pour responsable du processus qui l'englobe et dont la nature fondamentale est de n'être pas responsable...

Cette obscurité ne proviendrait-elle pas du fait que le concept de Self élaboré par les auteurs ne tient pas suffisamment compte de l'histoire de la frontière-contact dans le champ ? Cette histoire se matérialise par des changements et dans l'environnement et dans l'organisme. Dans ce dernier l'histoire prend place sous forme de mémoire, de modification de connexions synaptiques, d'apprentissage, de cicatrices, etc. ... C'est toujours sur cette base du passé actualisé (la personnalité en quelque sorte) que l'organisme contacte l'environnement.

Cette absence de l'histoire dans le fonctionnement du «Self» coïncide avec l'absence d'une théorie du développement psychique gestaltiste. Comme la subjectivité, la temporalité n'est pensée que marginalement. La seule proximité visible avec la temporalité, se trouve dans le concept de «croissance». Mais ce concept n'est jamais vraiment articulé avec le processus de contact ; il est seulement simplement «invoqué» pour justifier le processus lui-même.

Peut-être la biographie des auteurs, histoire peut-être trop pleine de leurs échecs personnels et de leur frustrations, ne leur permettait-elle pas d'aborder cette question autrement ?

Si nous nous en tenons au texte, un fonctionnement idéal du Self n'aurait, en effet, pas d'histoire. Chaque tension étant toujours résolue et ne rentrant donc jamais en chronicité, la figure d'intégration et de résolution ainsi formée s'évanouirait sans regret ni trace, les formes se succédant ainsi les unes aux autres. Le présent toujours neuf, le nouveau toujours accueilli dans sa nouveauté, la Personnalité se réduirait finalement à

rien. L'expression verbale du Self n'aurait rien à dire si ce n'est peut-être : «Tout baigne ! »

Pris dans cette contradiction, les auteurs modulent leur propos et réinjectent de l'histoire en affirmant, à propos de la névrose, sa relative nécessité et sa relative santé...

Mais peut-être est-ce cela en vérité que la Gestalt désigne : un état de spontanéité et de créativité, d'ajustement sans entrave, une absence de Moi névrotique... et, plutôt que de rester collé au «réalisme» d'une histoire qui nous pèse, ne devrions-nous pas prendre le cœur de la théorie - et ce projet - au sérieux ?

En ce cas, il faut affronter la question préalable, question culturellement posée et non résolue par l'Occident moderne : un tel état, en ce qu'il est subjectivement anhistorique, peut-il être atteint ou vécu **par** et **dans** notre propre histoire ?

C'est pourquoi, arrivés à ce point, une enquête auprès d'autres systèmes culturels s'avère nécessaire. Quelles autres chemins ont été empruntés pour aborder le Self ? Pouvons-nous en tirer profit ?

## APPROCHE DE LA PENSÉE ORIENTALE

A partir de ma propre compréhension des doctrines extrême-orientales du bouddhisme et du taoïsme, leur intuition commune serait la suivante : la réalité est non-séparation fondamentale (non dualiste) recouverte par un fonctionnement égoïque (dualisant). Ces deux plans d'existence-conscience sont réels au sens où nous pouvons les expérimenter mais le fonctionnement même du second voile le premier. Si nous les comparons aux deux niveaux d'une même maison, la conscience habituelle de nous-mêmes nous loge au premier ; c'est là que nous vivons, isolés du «réel». Tandis qu'habiter au rez-de-chaussée serait, semble-t-il, vivre pleinement dans le monde, accéder à la vie de la vie... Tout le problème est dans le passage de la conscience de l'étage où elle est retranchée vers le rez-de-chaussée - où

elle est libérée -, car rien de ce qui appartient au fonctionnement égoïque ne peut y contribuer.

Mais laissons Krishnamurti - ce maître d'origine indienne qui n'appartenait à aucune école ou courant religieux particulier - nous y introduire :

*«Le cerveau fonctionne dans une zone très étroite, dépendant de nos sens qui, une fois de plus, sont limités, partiels. La totalité de nos sens n'est jamais libre, éveillée. Je ne sais pas si vous avez fait l'expérience de regarder quelque chose avec tous vos sens, regarder la mer, les oiseaux et le clair de lune la nuit sur une pelouse verte, pour voir si vous l'avez fait partiellement ou avec tous vos sens pleinement éveillés. Ces deux états sont complètement différents. Quand vous observez quelque chose partiellement, vous renforcez votre attitude séparatrice, égocentrique envers la vie. Mais quand vous observez ce clair de lune traçant sur l'eau un chemin d'argent avec tous vos sens, c'est-à-dire avec votre esprit, votre cœur, vos nerfs, en consacrant toute votre attention à cette observation, alors vous verrez vous-même qu'il n'y a pas de centre à partir duquel vous observez.*

*Notre ego, notre personnalité, toute notre structure en tant qu'individu est entièrement construite à partir de la mémoire, nous sommes mémoire. [...] Et pour nous la mort est la fin de cette mémoire» («Le réseau de la pensée», 9<sup>ème</sup> conférence).*

### **Le point de vue du bouddhisme**

L'enseignement de Bouddha est extrêmement vaste et ramifié. Toutefois l'essentiel se trouve dans les Quatre Nobles Vérités exposées dans son premier sermon :

- 1 - *Dukkha* (traduit généralement par souffrance ou tourment).
- 2 - *Samudaya*, l'apparition ou l'origine (de *Dukkha*).
- 3 - *Niroda*, la cessation (de *Dukkha*).
- 4 - *Magga*, le sentier (qui conduit à la cessation de *Dukkha*).

Emmanuel Guillon les résume ainsi de manière très succincte: «1) *Tout est douleur* ; 2) *L'origine de la douleur est le désir* ;



3) *La suppression du désir supprime la douleur (il existe un Nirvana, terme à la douleur) ; 4) Il existe un chemin qui mène à la suppression de la douleur (au Nirvana)* («Les philosophies bouddhistes», p16).

Le Bouddha s'appuie d'abord sur l'expérience commune de notre souffrance, de nos difficultés à vivre et de notre désir de sortir de ces difficultés. Son raisonnement et sa méditation partent de là. Il ne commence pas par parler de Dieu ou de quoi que ce soit d'hypothétique. Et tout l'enseignement du Bouddha, on le constate, est très pragmatiquement orienté vers la délivrance de son auditeur, la délivrance de *dukkha*.

Mais qu'est-ce véritablement que *dukkha* ?

C'est fondamentalement l'impermanence, l'éphémère de la vie humaine, l'absence de la réalité solide d'un «soi» au sein de l'individu (éprouvée dans l'expérience de la méditation). Ça n'a pas nécessairement la qualité sensible d'une souffrance ; ça peut aussi être un plaisir car il trouvera inéluctablement sa fin.

Le cœur de la méditation bouddhiste est le fondement de l'être, la nature de l'esprit du méditant lui-même. «**Celui** qui souffre, c'est **cela** qu'il faut *soigner*» pourrait-on dire. Cette méditation s'effectue complètement en dehors d'une quelconque démarche d'abstraction, ce qui ne l'empêche pas de nommer très précisément ce qui est découvert...

Selon la psychologie bouddhiste - dont l'effort est centré sur la réalisation de la véritable nature de l'esprit - l'individu, le «moi», est simplement «*une combinaison de forces ou d'énergies physiques et mentales en perpétuel changement, qu'on peut diviser en cinq groupes ou agrégats.*»

Ces agrégats sont : 1 - Les formes ou la matière, aussi bien extérieure qu'intérieure (y compris donc le corps) ; 2 - Les sentiments / sensations . 3 - Les perceptions (y inclus la reconnaissance de ce qui a été perçu) ; 4 - Les formations mentales, tous les actes volitifs (y compris le karma ou disposition intentionnelle) ; 5 - La (ou les) conscience(s).

Et Bouddha dit : «*ces Cinq Agrégats d'attachement sont dukkha*» et ailleurs, de manière symétrique, «*Ô bikkhus, qu'est-ce*

que *dukkha* ? Il faut dire que c'est les Cinq Agrégats de l'attachement» («L'enseignement du Bouddha» de Walpola Rahula, p 39).

Mais comment l'esprit, ou ces cinq agrégats, fonctionnent-ils ?

**«Ce qui agit n'est rien d'autre qu'une succession d'actes, un ensemble d'agrégats de phénomènes instantanés. La pensée est en même temps sa propre naissance et sa propre disparition. Il en est de même pour toute activité sensorielle. Tout est donc déterminé, conditionné, construit.»** (E.Guillon, Op cité, p 52).

C'est un point essentiel pour la compréhension : tous les événements ou faits dont nous pouvons avoir conscience, sont à la fois interdépendants et impermanents. Cela est la nature même des Cinq Agrégats. On ne peut en isoler un seul et constater son existence propre. C'est tout à fait impossible ; ils sont d'ailleurs toujours en mouvement. Rien n'a d'existence «en soi», tous ces facteurs sont conditionnés entre eux, par une chaîne que les bouddhistes appellent la Production Dépendante ou Production Conditionnée (*samsara*) et dont le point de départ est l'ignorance, c'est-à-dire la non vision du processus lui-même.

Dans cette chaîne, vient un moment, celui du manque (la soif, le désir) qui entraîne immédiatement le suivant, celui de l'avidité (l'attachement). Et cela s'exerce au sein - et sur - le processus lui-même, illusionnant la conscience mentale qui finit par croire à un statut autonome. De là naissent des intentions d'action (*karma*) erronées qui renforcent l'illusion d'avoir un auteur... Le «moi», résultat d'attachements et d'habitudes est né.

Si l'on considère que l'attachement et l'avidité proviennent du manque et que celui-ci pourrait bien résulter de besoins n'ayant pu trouver à se résoudre, nous ne sommes pas loin de la Gestalt. L'attachement, le désir répété, signent une tension non relâchée, non satisfaite, un cycle non abouti ou bien alors imparfaitement, selon une forme insatisfaisante. Ne sont-ce pas là les parages de la basse tension chronique qui caractérise la névrose ?...

*«Une chose disparaît, conditionnant l'apparition de la suivante en une série de causes et d'effets [cela ressemble à la succession des formes qui animent le Self...]. Il n'y a pas de substance invariable. Il n'y a rien derrière ce courant qui puisse être considéré comme un Soi permanent, une individualité, rien qui puisse être appelé réellement «moi». Mais quand ces Cinq Agrégats physiques et mentaux, qui sont interdépendants, travaillent ensemble, en association, comme une machine psycho-physiologique, nous formons l'idée d'un «moi». C'est une notion fautive, une «formation mentale.» (Walpola Rahula, op cité, p46).*

*«[...] Toute perte, tout gain, tout plaisir et toute douleur proviennent du fait que nous nous identifions vaguement à ce sentiment de soi. Nous sommes tellement impliqués émotionnellement et si attachés à ce «soi» que nous le prenons pour acquis [...] Le méditant ne spéculé pas sur son «soi». Il n'a pas de théories concernant la question de savoir s'il existe ou s'il n'existe pas. Au lieu de cela il s'entraîne à observer [...] comment son esprit s'accroche à l'idée de «soi» et de «mien» et comment cet attachement génère toutes les souffrances. En même temps il cherche soigneusement ce soi. Il essaie de l'isoler de toutes ses autres expériences. Puisque le soi est responsable de toutes ses souffrances, il veut le trouver et l'identifier. L'ironie est qu'il a beau essayer, il ne trouve rien qui corresponde au soi.» («L'inscription corporelle de l'esprit» - Francisco Varela et alii - Seuil - page 102 - citation elle-même tirée de G.T. Gyamtso «Progressive Stages of Meditation on Emptiness»).*

Dans le bouddhisme il n'y a rien qui ne doive être accepté sans avoir été au préalable expérimenté et validé par l'étudiant lui-même. C'est ce qu'on pourrait appeler une philosophie expérimentale. L'objectif n'est pas de conforter une foi dans le Nirvana (la cessation du tourment) mais d'atteindre la claire vision, celle qui pénètre la nature de la réalité.

C'est en scrutant le désir, sa nature, c'est-à-dire sa manière d'émerger, qu'on peut s'en libérer et se libérer de l'attachement qu'il engendre ; non pas simplement en le réprimant. En se foca-

lisant sur le «comment ?» du processus de la pensée, on finit par réaliser la vacuité, la véritable nature du «quoi ?» poursuivi.

Nous sommes proches, ce faisant, de la qualité d'attention que nous utilisons en Gestalt. Et la Gestalt aussi se propose d'atténuer la souffrance. Mais d'atténuer, seulement. Il me semble que le mouvement qui porte la méditation bouddhiste est encore plus radical et le niveau de vigilance, se focalisant sur un seul objet, est poussé un cran au-delà... Elévation de la tension jusqu'à l'obtention de la clarté de la figure... ?

---

Mais l'implication complète du pratiquant est requise car **le bouddhisme est un effort total d'adhésion pleinement lucide à l'acte d'être dont le résultat est d'abolir la dualité, les fausses identifications.** C'est la méditation «*vipassana*», pour laquelle l'observation attentive est l'outil principal. Mais de nombreuses techniques peuvent être introduites autour ou dans la méditation ; elles visent à pacifier l'esprit et à lui permettre de prendre goût progressivement à la non-dualité. Il y a comme une préparation progressive - un conditionnement en quelque sorte - de ce qu'en Gestalt nous nommerions la personnalité et qui pour les bouddhistes consiste en une modification de son *karma*, c'est-à-dire en fait de son intentionnalité. Cela se réalise ainsi, en cultivant des qualités et des sentiments antagonistes à l'avidité tels le raisonnement, le détachement, la joie, la confiance en la possibilité d'atteindre l'éveil, l'altruisme, etc. Cet aspect de la pratique a parfois même plus d'importance que la réalisation de la vacuité ou absence d'existence inhérente ; c'est le cas notamment dans le bouddhisme tibétain.

---

Cela pourrait sembler très auto-centré : cultiver l'altruisme pour atteindre l'éveil !... Mais une telle attitude égoïste serait absurde et totalement contre-productive. L'interdépendance de tous les êtres et la réalité de *dukkha* signifient finalement une chose - et c'est la qualité du courant mahayaniste du bouddhisme que de l'avoir révélé et porté si haut : si l'individu peut

atteindre à l'éveil, il n'est pleinement libéré et pleinement satisfait qu'à la libération de tous les êtres. Englobant et dépassant la sentimentalité ainsi que la solidarité dans ce que cette dernière peut encore receler de dualisme (solidarité de l'«un» envers l'«autre»), issue de la claire vision de la réalité, la compassion envers tous les êtres se confond avec le Nirvana.

---

Enfin, le bouddhisme est consistant jusqu'au bout. Rien n'échappe à la Production Dépendante, tout est dénué d'existence inhérente. «*La vacuité d'existence intrinsèque imprègne toute chose, de la forme jusqu'à l'esprit pleinement éveillé.*» («Clarté de l'esprit, Lumière du cœur», Tenzin Gyatso, page 220). Car la question se pose de savoir, en effet, «qui» bénéficie de la méditation et de l'éveil, «qui» reçoit le résultat du karma. La réponse de Bouddha est radicale : «*Je vous ai enseigné, ô bikkhu, à voir la conditionnalité partout et en toute chose*»... (Walpola Rahula, op cité, p93).

---

### **Le point de vue du taoïsme**

Le point de vue du taoïsme <sup>(3)</sup> est plus difficile à décrire en mots. A cause de sa grande méfiance envers l'intellectualisme mais aussi - et plus radicalement - à cause de la manière dont la pensée chinoise s'exprime et s'effectue.

L'idéographie de l'écriture se prête assez mal à l'énonciation de concepts précis, comme autant d'outils incisifs. Au contraire, l'idéogramme porte directement en lui, même à l'état de trace, l'objet primitif (toujours un objet du monde sensible et concret) à partir duquel il s'est formé. Ecrit donc, sa lecture est d'abord de l'ordre de l'évocation plus que de la désignation pure ; il constitue un réservoir ou une aura de signification qui ne se dévoile ou ne prend plus précisément sens que par la proximité de tel ou tel autre signe. C'est le rapprochement qui apporte au symbole pictographique sa pleine signification. C'est la figure que les signes forment ensemble dans la phrase qui éclaire...

*3 - Dans la partie concernant le Taoïsme j'ai choisi de garder la transcription habituellement en usage des principaux termes et noms chinois cités alors que la transcription officielle, selon Pékin, en est différente. Lao Zi = Lao Tseu, Zhuang Zi = Tchouang Tseu, Dao = Tao, TaiJiQuan = Tai Chi Chuan etc.*

Ainsi se présente aussi le taoïsme, ses textes, ses pratiques et son enseignement : comme un ensemble d'éléments à fréquenter continûment et dont la compréhension s'approfondit en spirale...

Pour le taoïsme, le «but» de l'homme c'est son retour à l'origine. Un retour conscient, accepté, voulu. C'est revenir à l'état d'enfance, ne faire qu'un avec sa véritable nature. Qu'est-ce donc que cette origine, cette nature véritable ? Et, bien sûr, quel est le chemin pour y parvenir. Telles sont les deux questions principales qu'il nous faut aborder.

Mais, immédiatement nous voici confrontés au paradoxal. Dans la pensée taoïste, l'origine et le chemin se confondent. Un seul mot les désigne tous les deux. C'est le «Tao». Et dès le début de notre questionnement nous sommes nous-mêmes mis en question : le Tao Te King, célèbre recueil taoïste de «poèmes philosophiques», débute en effet par cette mise en garde contre la tentation de la saisie par les mots :

*«La voie [le Tao] qui peut s'énoncer  
N'est pas la Voie [le Tao] pour toujours  
Le nom qui peut la nommer  
N'est pas le Nom pour toujours*

*Elle n'a pas de nom : commencement de Ciel-et-Terre  
Elle a un nom : Mère-de-toutes-choses.[...]*

(«La voie et sa vertu - Tao Te King», Lao Zi, traduction de F. Houang et P. Leyris, chapitre 1)

Puisqu'il faut bien parler, laissons-nous dire que le Tao, c'est l'origine mystérieuse du monde - non pas une origine temporelle - mais une origine en tout et partout à l'œuvre selon elle-même, c'est-à-dire spontanée, à la fois agissant et n'agissant pas. On ne peut la posséder, la comprendre, mais seulement se laisser absorber en elle, la laisser œuvrer en nous sans entrave par un profond travail de contemplation... Rapporté à l'homme, le Tao signifie unification et spontanéité.

Mais comment l'atteindre ? Graduellement, par un patient travail de «vidage de soi», en n'opposant jamais au Tao sa propre

individualité. Pourquoi ? Parce qu'au fond, en faisant cela, c'est bien sa propre nature que l'on cultive !

Pour commencer il faut supprimer tout artifice et tout savoir - échafaudage inutile dressé sur le réel et réaliser la vanité du désir. Les taoïstes sont coutumiers de la satire et le Tchouang Tseu particulièrement qui l'utilise très largement :

*«Fatiguer son esprit à la recherche de l'Unité, en ignorant que de toutes façons, tout est pareil, cela s'appelle : «Trois le matin». Que veut dire «Trois le matin ?» Un éleveur de singes les nourrissait avec des châtaignes. Il leur dit : vous en aurez trois le matin mais quatre le soir. Les singes étaient tous furieux. Alors, dit l'éleveur, ce sera quatre le matin, mais trois le soir. Tous les singes étaient contents.»* («Le corps taoïste», Kristofer Schipper, traduction d'un passage du Tchouang Tseu).

Il faut ainsi devenir humble, marcher au même pas que le monde, se couler dans les voies du Ciel et de la Terre, sans avance ni retard. Et il s'agit tout autant de vider que de calmer.

*« [...] On doit garder bouche close  
et fermer ses portes,  
émousser le tranchant de son esprit,  
dénouer l'écheveau de ses pensées,  
tempérer son éclat,  
mettre en commun ce qu'on a de terrestre.  
Là réside l'identité mystérieuse.[...]»*

(«Tao Te King», Lao Zi, traduction de R Wilhelm et E. Perrot, chapitre 56)

On ne peut parvenir à réaliser l'Un - à cet état d'innocence et d'expression spontanée du Tao qui est celui de l'enfance - par une surabondance d'être ou d'intention qui sont autant d'efforts mentaux :

*«- Comment un homme peut-il connaître le Tao ?  
- Par le Cœur.  
- Comment le cœur peut-il connaître ?  
- Par le vide, la pure attention qui unifie l'être et la quiétude.»*

(«Les mouvements du cœur - psychologie des chinois», Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée, extrait du chapitre 21 du «Xun zi»)

Et en effet, si le cœur est plein, s'il garde en lui des traces de ce qui l'a agité, alors le dérèglement guette. Car *«le cœur a charge de Seigneur et de maître. La radiance lumineuse des Esprits en procède»* (C. Larre et E. Rochat de la Vallée, op cité, extrait du «SuWen», traité fondamental de la médecine chinoise). Un petit détour par la physiologie chinoise permet d'éclairer cela :

*«On réunit habituellement en une même série de Cinq termes, les Esprits, Les Hun [souffles], les Po [essences], le propos et le vouloir. On attribue classiquement à chacun des Cinq Zang [organes pleins] l'une de ces entités, comme le moteur secret de son fonctionnement et la détermination de sa qualité propre : Cœur (Esprits), Foie (Hun), Poumon (Po), Rate (propos), Reins (vouloir).»*

*«De tous ces nombreux aspects, chacun est maîtrisé par un zang particulier ; mais tous cependant naissent du cœur.»* (C. Larre et E. Rochat de la Vallée, op cité).

Cet art du cœur est le fond de la pratique des arts traditionnels (peinture, poésie, calligraphie, musique, arts martiaux, etc.) qui sont autant d'expressions d'une alchimie psycho-corporelle commune. Tant que nous sommes vivants il n'y a aucune coupure entre les organes et les esprits et les souffles ; le travail d'unification concerne l'être entier. C'est aussi pourquoi, dans les temps anciens, les grands poètes étaient aussi de redoutables guerriers.

Ainsi, *«quand on s'adonne sérieusement à l'art du cœur, on rejette convoitise et désirs, attrait et aversions, l'allégresse et la colère, la délectation morose et l'amertume. C'est la communion mystique des Dix mille êtres. On ne connaît plus la réprobation ni l'approbation, on s'élève, on s'éduque dans l'illumination mystique, jusqu'à ce que vie et mort se confondent»* (C. Larre et E. Rochat de la Vallée, op cité, extrait du «Huainan zi»).

Dans l'art martial du Tai Chi Chuan, par exemple, dont la particularité est bien d'inscrire/retrouver ce mouvement du retour à l'origine dans la corporéité - et jusque dans la relation humaine



du combat !, cette qualité de «pure attention» est décisive. Décrivant la qualité de «tranquillité», Ma Yueh Liang dit ceci :

*«Garder son calme, éliminer toute distraction et se concentrer au commencement de l'exercice. Il n'est jamais facile de calmer les pensées au sein du mental qui est comme l'eau turbulente d'un grand fleuve et c'est le problème que rencontrent généralement les étudiants. D'après notre expérience, le meilleur moyen de parvenir à la tranquillité est de se concentrer sur l'exécution correcte des postures et de toujours essayer de garder l'esprit présent au mouvement des mains, des yeux, du corps et des déplacements. Le calme s'approfondira graduellement si l'on pratique de cette manière. Cette méthode s'accorde avec l'enseignement du classique qui dit que «la pratique de la technique fait que de l'acuité de la perception naît graduellement la compréhension».*

*L'étendue de la tranquillité atteinte peut se mesurer à l'aune des phénomènes suivants : quand la respiration est stable, profonde et lente et que le souffle [Qi] atteint la partie inférieure de l'abdomen [Dan Tian] alors le corps est tranquille. Quand les mouvements du corps apparaissent légers, agiles et continus, c'est le mental qui est tranquille. Mieux encore, lorsqu'on éprouve une sensation d'aise et de confort où les mouvements sont naturels, c'est alors le calme de l'esprit [le Cœur]». («Wu style Tai Ji Quan» - Ma Yueh Liang et Wu Ying Hua - traduction personnelle)*

Progressivement par la pratique tout s'harmonise ; on retourne au souffle originel et la bonne santé est entretenue ou retrouvée. C'est finalement le plus important ; peut-être a-t-on traversé des océans lumineux, rencontrant ce qu'on appelle des expériences mystiques ? Peu importe. Comme le dit Yang Chen Fu, fondateur du Tai Chi Chuan de style Yang, **«Si l'intérieur et l'extérieur peuvent être unis en un seul souffle, tout est parfait»** («Tai Ji Quan art martial, technique de longue vie» - Catherine Despeux).

---

Cet accord corporel et mental («alchimique») de l'individu au mouvement fondamental et spontané qui le meut de toutes manières, c'est le contre-pied même de la définition de la névrose que nous avons donné dans la première partie. On conçoit ainsi qu'un travail suffisamment assidu puisse diluer le «moi» névrotique.

Du point de vue de l'art martial qu'est le Tai Chi Chuan, c'est même - avec le développement de la capacité d'écoute de l'adversaire - l'essentiel car, délivré de la peur égoïque, le pratiquant est à même de s'ajuster spontanément à la disposition du conflit et d'y apporter des réponses adaptées sans avoir à passer par le retard qu'implique la pensée consciente.

---

Voici pour finir une parabole de Tchouang Tseu qui illustre l'intérêt d'un «moi» vide :

*«Supposons qu'un bateau traverse la rivière, et qu'un autre bateau, vide celui-là, risque d'entrer en collision avec lui. Même un homme au tempérament irritable garderait son sang-froid.*

*Supposons maintenant qu'il y ait eu quelqu'un à bord du second bateau. L'occupant du premier bateau lui crierait tout de suite de dégager la voie. S'il n'obtenait pas de réponse, même au bout de deux ou trois interpellations, cela finirait inévitablement par une bordée d'injures. Dans le premier cas, rien ne se passe, dans le second, il se produit une réaction de colère. Tout cela parce que dans le premier, le bateau est vide et que, dans le second, il est occupé. Il en va de même pour l'homme. Si seulement l'homme pouvait suivre le cours de la vie tel un esquif vide, qui donc serait en mesure de l'insulter ?» («Le langage du changement», Paul Watzlawick, traduction d'un passage du Tchouang Tseu).*

### **Rassemblons nos esprits !...**

Pour le bouddhisme tout l'univers – y compris notre propre «moi», aussi bien manifesté que non-manifesté – est Production Dépendante ; l'effort consiste à «voir» cette réalité, la pleine

compréhension consciente de cette vacuité de soi-même nous permettant de nous libérer de l'angoisse existentielle que l'incompréhension de la mort individuelle génère.

Pour le taoïsme il s'agit de vider le «moi» pour aboutir au «non-agir» originel, à l'action sans action parce que spontanée, sans écart entre conscient et non conscient, entre le sujet «producteur» de l'auto-conscience et le sujet «objet» regardé par cette conscience. Revenir ainsi à la Mère-de-tous-les-êtres est le fruit d'un patient travail d'abandon progressif des tensions et désirs.

Pour le premier on parlera d'un Eveil à la Nature de la Réalité, le moi séparé étant une réalité conditionnée, pour le second d'un Retour à la Matrice Mystérieuse, le moi usuel - agité - étant le reflet d'une santé incertaine... Dans les deux cas, le moi usuel disparaît : le bouddhisme le fait s'évaporer, le taoïsme le fait fondre...

Si on constate ici que la manière d'envisager le fonctionnement du moi et sa relation avec l'univers influe directement sur le but et les pratiques employées pour l'atteindre, on remarquera aussi la parenté essentielle de ces deux approches : au travers de ces deux chemins du bouddhisme et du taoïsme, c'est finalement toujours le vide et l'inanité de ce «moi» névrotique, autoconscient et «politiquement correct» qui sont en jeu.

Croire à une solidité de «moi», c'est aussi rentrer dans l'angoisse de la mort. Dans ces deux voies spirituelles, non seulement ce vide et cette inconsistance du «moi» sont acceptés, mais encore ils sont visés, recherchés. Et seulement ainsi la mort est-elle dissipée...

## PERSPECTIVES

### ***Les bornes culturelles de la psychothérapie***

Selon Jacques Vigne la différence de fond entre la «psychologie traditionnelle» (celle qui inspire les différentes traditions spirituelles) et la psychologie moderne est que cette dernière se

fixe pour but un retour à la normalité (ou à un fonctionnement suffisamment satisfaisant) alors que la première est fondée sur une idée évolutive de l'être humain dont le terme est une sorte de perfection : «*Pour la psychologie traditionnelle [c.a.d. les traditions spirituelles] [...] **chacun est normalement malade ou, plutôt, normal à en être malade. Sauf le saint. La véritable maladie du «normosé», c'est son absence de désir d'évolution intérieure, spirituelle***».

Et en effet, nous voyons bien les limites du cadre psychothérapeutique qui est le nôtre. Nous voulons atténuer la souffrance, non pas la supprimer totalement. Redonner de la souplesse au comportement de notre client. Non complètement le transformer. Le laisser «libre» de choisir telle ou telle voie spirituelle s'il le souhaite ou de n'en choisir aucune.

La théorie du Self elle-même, comme je crois l'avoir montré, est dans un entre-deux : contrainte d'accepter le «moi» névrotique comme un élément central de la condition humaine mais, si elle était libre de se déployer, porteuse d'une absence de «moi» finalement très proche de la pensée orientale.

Il s'agit en réalité d'une problématique avant tout culturelle dans laquelle les individus et les théories psychologiques sont pris. Le champ où s'inscrit la Gestalt est le courant de la psychologie humaniste. En plein accord avec les principes démocratiques des pays où elle se déploie, cette dernière affirme à la fois la responsabilité et la liberté de l'individu. Et ce, dans le cadre d'un univers qui - au moins dans l'espace public - a perdu tout référent.

Dieu-le père, le producteur ou tout au moins le garant du sens s'est retiré ; de l'orientation de ma vie, de mes désirs les plus intimes, devant qui vais-je maintenant pouvoir/devoir en répondre ? Me voici tout d'un coup en position de démiurge avec pour tout viatique les introjections collectives judéo-chrétiennes. Je n'ai comme alternative que le **rire de Nietzsche** devant ce chaos hasardeux et sans destination qui rend la liberté totale ou **l'angoisse de Kierkegaard** face à cette même absence de sens conjugée avec le besoin du père manquant...

En fait, nous vivons dans un contexte culturel qui n'a pas de

solution authentique à l'angoisse existentielle et qui même l'exacerbe : valorisation excessive de la réussite financière individuelle souvent au détriment même des fondements de la collectivité, fin (provisoire ?) des utopies sociales qui fondent l'action collective, courants «pessimistes» de la philosophie existentielle européenne (Kierkegaard, Heidegger, Sartre) qui ne proposent au fond rien d'autre que de vivre avec cette angoisse.

Et ce «moi» obsédé de lui-même, de son existence et de sa durée, souterrainement affolé ou paralysé par sa fin, est-il encore à même de rencontrer Autrui et d'en assumer la pleine responsabilité ; d'ailleurs, avec la montée en puissance du relativisme moral, en a-t-il encore le droit ?

S'aventurer au-delà d'une simple amélioration du fonctionnement du Self nécessite une autorité que nul dans nos démocraties humanistes ne peut plus donner à quiconque. **La psychothérapie elle-même, sauf à virer dans l'hérésie culturelle, ne peut s'autoriser à envisager même la possibilité d'une «réelle» solution à l'angoisse.**

### ***Pistes pour aujourd'hui...***

Cette angoisse existentielle, comme toute manifestation de souffrance, se doit d'être d'abord respectée. Elle est le moteur de notre quête. Mais, si elle en est l'origine, en est-elle nécessairement la fin ?

L'une des causes profondes de cet état collectif provient, à mon avis, du fait que notre croyance en l'existence d'un «Je» autonome n'est pas suffisamment questionnée. Malgré la théorie du Self, fondatrice de la Gestalt, et qui suggère à tout le moins une forte désacralisation du «moi». Malgré même les racines juives de notre civilisation qui ne cessent d'affirmer que le moi est essentiellement «ouvert» et n'a de sens que dans la mesure où il est le garant de l'altérité et constitue par là le fondement de la communauté.

Inversement si, en gestaltistes conséquents, nous adoptons la théorie de la névrose de Perls et Goodman, ce manque de perspectives signe en fait un manque d'énergie pour permettre la for-

mation de la figure qui résoudrait le problème. Nous ne croyons pas à la libération... cela seul suffit à nous en interdire l'accès ! Nous sommes sous le sceau de la névrose... Sommes-nous destinés à y rester ?

Pour ce «moi» toujours en quête d'assurance, imaginer la fin du manque est impossible et je le concède. Mais que se passerait-il si nous envisagions la possibilité de réellement «vider» le «moi», si nous pouvions réaliser son absolue inconsistance propre ou encore sa nécessaire ouverture/responsabilité envers l'autre ou encore si nous pouvions voir le «nous» comme son origine et sa destination fondamentales ?

Une vraie difficulté réside dans l'implication, l'intensité et la durée de l'effort que la dissolution du «moi» exige dans les traditions spirituelles : il faut y dédier sa vie et ne pas compter les années de pratiques assidues... L'exigence est nettement plus forte que pour devenir un psychothérapeute et elle déborde certainement les disponibilités que la vie quotidienne nous laisse communément. Cela suffit-il pour affirmer l'inexistence de la solution ?

Alors comment se positionner ? Avant de répondre, reprenons tout d'abord un certain nombre de remarques :

- Rien au niveau de l'éthique ne vient opposer ces deux types de psychothérapie, la moderne et la traditionnelle, mêmes pratiquées chacune de manière tout à fait orthodoxe
- Le processus à l'œuvre dans les deux démarches est en réalité le même. La théorie gestaltiste fait du «moi» un moment du Self et de la conscience du moi et de sa persistance, un accident de ce moment, une cristallisation. La logique en est simplement poussée jusqu'à son terme dans les démarches spirituelles orientales.
- Enfin, souvenons-nous de nos expériences de changement. Comment se sont-elles passées ? N'ont-elles pas pris la forme qu'indique Sudheer Roche ? *«Le changement n'est pas une amélioration, mais une mutation, un saut qualitatif. Ce n'est pas la résolution du problème mais l'accès à un plan où le problème n'existe pas, en fait n'a jamais existé.»*

*Ce n'est pas une réponse à la question mais la dissolution de la question». Si donc le «moi» lui-même fait question, est-il absurde de penser qu'il existe une manière d'être dans laquelle il est dissous ?*

Dégagés des préjugés qui encombrant l'accès à la pensée non-dualiste, et si nous prenons au sérieux les implications de la théorie du Self, deux voies se présentent alors :

**La première consiste à adopter une perspective spirituelle non-dualiste traditionnelle et à utiliser la psychothérapie dans une optique de préparation à celle-ci.** A l'appui de cette démarche je prendrai à témoin le grand maître indien contemporain de yoga, Desikachar :

*«Les problèmes psychologiques en Occident nécessitent des outils tels que la psychothérapie, l'analyse, les activités de groupe, etc. où les participants font petit à petit face aux problèmes de l'ego, avec courage, profondeur et sous la supervision d'une personne expérimentée.*

*Ceci les prépare au yoga où l'enseignant peut les guider dans la recherche spirituelle et où ils acceptent d'aller au-delà de l'ego, vers l'amour universel [...]*

*Pour que le yoga reçoive le respect qu'il mérite, un enseignant de yoga doit travailler avec des personnes compétentes parce qu'elles ont déjà fait un travail important sur l'esprit occidental. »*

**La seconde consisterait - à partir de la Gestalt elle-même et des sciences et courants philosophiques occidentaux - à développer le potentiel non-dualiste qu'ils recèlent. Tracer progressivement, à partir de la pratique, le cadre d'une nouvelle perspective non-dualiste pour notre époque.** Voie plus ambitieuse peut-être mais longue et risquée si elle ne compte que sur elle-même, car il faudra bien passer par l'expérience personnelle a-conceptuelle, non scientifique, d'un «sujet» ayant totalement réabsorbé en lui l'observateur, d'un «moi» devenu libre et au-delà de toute construction mentale...

Il est possible encore de ne pas choisir et d'adopter la première pour contribuer à faire émerger la seconde...

### **Résumé**

*Le thème de cet article est celui du «sujet» de la thérapie et du sens de «soi» dont le sujet fait intimement l'expérience. La théorie du Self de Goodman et Perls suggère que ce sens de «soi» ne correspond à aucune entité réelle mais que, au contraire, cette sensation résulte d'une expérience névrotique de la vie. De ce point de vue la théorie de la Gestalt semble se rapprocher de la pensée orientale et en particulier du bouddhisme et du taoïsme dont les points de vue non dualistes sur la «réalité» de ce «soi» sont exposés de manière détaillée.*

*Cependant l'auteur montre que Goodman et Perls n'ont pas été au-delà de ce constat et n'ont pas pu dépasser le point de vue dualiste de la pensée occidentale sur ce domaine fondamental. Une des limites de leur proposition théorique est l'absence de la temporalité et de l'histoire dans leur description du Self.*

*Par ailleurs cet état névrotique qui fait croire à la réalité du «soi» semble de toute façon incontournable ; utiliser la thérapie pour voyager vers l'irréalité du «soi» reste aujourd'hui encore une hérésie culturelle... Néanmoins l'auteur suggère que les différentes approches exposées (thérapie et pensée orientale) ne sont, dans leur pratique, pas contradictoires et qu'elles peuvent être, au contraire, mutuellement fertiles.*



## BIBLIOGRAPHIE

DESIKACHAR : interview in *ViniYoga ou comment soigner le mental*, n° 50 (juin 1996).

Catherine DESPEUX : *TaiJi Quan, art martial, technique de longue vie*. Ed. Tredaniel.

Emmanuel GUILLON : *Les philosophies bouddhistes*. PUF - 1995.

Tenzin GYATSO : *Clarté de l'esprit, Lumière du cœur*. Ed. Calmann Levy, 1995 - 1995.

KRISHNAMURTI : *Le réseau de la pensée*, 1982 - 1985.

LAO ZI : *Tao Te King*, traduction de F.Houang et P.Leyris. Ed. Seuil, 1979.

LAO ZI «Tao Te King» - traductions de R.Wilhelm et E.Perrot - Librairie de Medicis- 1974.

Claude LARRE et Elisabeth ROCHAT DE LA VALLEE : *Les mouvements du cœur - Psychologie chinoise*. EPI/DDB.

MA YUEH LIANG et WU YING HUA : *WU style taichichuan*.

Frederick PERLS et Paul GOODMAN : *Gestalt-thérapie*. Ed. STanke, 1951 - 1979.

Walpola RAHULA : *L'enseignement du Bouddha*. Ed.Seuil, 1961.

Sudheer ROCHE : *Dans l'intimité du 'OUI'*.

Kristofer SCHIPPER : *Le corps taoïste*. Ed. Fayard,1982.

Jacques VIGNE : interview in *L'actualité religieuse* n°156 (juin 1997).

Paul WATZLAWICK : *Le langage du changement*. Ed. Seuil, 1978 - 1980.

ZHUANG ZI : *Tchouang Tseu - Œuvre complète*. Ed. Gallimard/UNESCO.

*Quand elles sont connues les dates données ont la signification suivante :  
la première indique la première date de parution, la seconde indique la date de la première  
traduction française*