

Vingt notions de base, vingt ans après

Le 14 mars 1970, mourrait à Chicago, Fritz Perls, le «père-fondateur» de la Gestalt-thérapie. Que reste-t-il de son héritage vingt ans plus tard, au printemps de la dernière décennie du deuxième millénaire ? Plus précisément, dans la *pratique actuelle* des thérapeutes en Gestalt *français* de diverses obédiences qu'y a-t-il de *spécifiquement* «gestaltiste» ?

N'est-il pas paradoxal qu'au moment où la Gestalt se répand en France d'une manière très significative, plusieurs oeuvres de Perls (et notamment son livre posthume de synthèse *The Gestalt Approach*) ne soient toujours pas traduites en français et qu'*aucun* de ses ouvrages ne soit plus disponible en librairie ?

Quels sont les *principes de base* toujours respectés ? Quels sont ceux qui paraissent délaissés, voire dépassés ou obsolètes, face aux avancées de la recherche théorique et clinique (théorie des systèmes, neuro-sciences, sexologie, etc.), aux apports de méthodes voisines plus récentes (Ecole de Palo Alto, P.N.L., etc.) ou plus simplement, face à l'évolution des mœurs («révolution sexuelle» et contraception, «révolution de 68», télématique, etc.) ?

Ce sont là quelques-unes des questions que nous désirons poser, en adoptant délibérément un point de vue *subjectif* et engagé, conformément à ce qui nous paraît fondamental dans la philosophie même de la Gestalt-thérapie, profondément marquée par les valeurs existentialistes de liberté d'être et de s'exprimer dans le respect de l'originalité de chacun.

Nous partirons des *documents traditionnels* : ouvrages de Perls, de Goodman, interviews de From, écrits de Levitsky, Simkin, Zinker, Polster, Latner, Yontef, Miller, ainsi que des nombreux articles du *Gestalt Journal*, mais surtout nous nous appuierons sur notre *expérience personnelle* de pratique clinique de la Gestalt depuis 20 ans et d'enseignement à l'Ecole Parisienne de Gestalt depuis 10 ans. Nous laisserons de côté ici les techniques, «règles et jeux» (souvent empruntés, à plus ou moins bon escient, hors du contexte initial), pour essayer de dégager quelques *notions de base* ; nous nous attacherons surtout à l'*évolution* contemporaine de ces notions et rechercherons les rapports entretenus entre eux, rapports qui fondent la *cohérence* de la méthode gestaltiste au sein d'une philosophie de l'Homme.

J'évoquerai ces notions de base dans un ordre en partie arbitraire car

ils me paraissent tous liés et interdépendants sur un mode «circulaire» (des renvois chiffrés faciliteront les corrélations).

- 1 • now and how
- 2 • le processus
- 3 • l'awareness
- 4 • la frontière-contact
- 5 • champ et système
- 6 • l'ajustement créateur
- 7 • le cycle de l'expérience
- 8 • Gestalts inachevées
- 9 • les résistances
- 10 • l'homéostasie
- 11 • la responsabilisation
- 12 • l'expérimentation
- 13 • le droit à la différence : l'originalité de chacun
- 14 • l'attitude de «sympathie»
- 15 • l'approche holistique de l'homme
- 16 • les polarités complémentaires
- 17 • implication émotionnelle et corporelle
- 18 • l'agressivité
- 19 • la créativité et l'imaginaire
- 20 • l'individu dans un groupe

1. «Now and How»

La formulation de Perls lui-même :«*now and how*» («maintenant et comment») traduit mieux la démarche gestaltiste que la formule désormais classique «ici et maintenant» qui est loin d'être spécifique à la Gestalt. En effet, bien d'autres méthodes sont centrées sur l'*ici et maintenant* : l'approche rogéienne, les principales psychothérapies de groupe et même la psychanalyse - puisqu'elle travaille surtout sur le *transfert*, censé reproduire *ici et maintenant* la névrose infantile. «Maintenant et comment», en revanche, souligne l'aspect spécifiquement *phénoménologique* de la Gestalt-thérapie qui s'attache au *comment* plus qu'au *pourquoi*, privilégiant la description des phénomènes sur leur explication : « Revenir du discours sur les choses, aux choses elles-mêmes, telles qu'elles apparaissent en vérité, au niveau des faits vécus, antérieurement à toute élaboration conceptuelle déformante » (Husserl, 1907). La phénoménologie souligne l'importance des facteurs *subjectifs* et irrationnels, l'expérience immédiate vécue, avec son ressenti corporel (voir point 17), unique pour chacun (pt. 13). Le *comment* se traduit notamment dans la posture et les gestes ou «micro-gestes» inconscients, dans la respiration, les intonations de la voix, etc. Les *modalités* implicites du comportement et du discours priment souvent son *contenu* explicite : ainsi, Perls, comme le fera plus tard Lacan, souligne une prééminence du *signifiant* sur le *signifié*.

Bien évidemment, le travail sur le *maintenant* n'interdit en rien l'évocation de souvenirs, de craintes ou de projets - sous réserve qu'ils émergent *spontanément* chez le client, consciemment ou pas: ils sont présents *maintenant* dans son esprit ou dans son cœur et nourrissent son vécu actuel. Ils sont d'ailleurs forcément modulés par le contexte présent (interne et externe au client) et ne sont donc jamais des «vérités historiques» pures.

Naïfs sont les Gestaltistes trop zélés qui tentent de maintenir à tout prix leur client dans l'étroite *prison du présent*. En revanche, contrairement à la stratégie psychanalytique traditionnelle, on n'incitera pas le client à rechercher les souvenirs passés, à entreprendre de longues «fouilles archéologiques», selon l'expression de Perls. Mieux vaut d'abord s'installer confortablement au «rez-de-chaussée» de sa maison et aménager sa «salle de séjour» actuelle, avant d'entreprendre un nettoyage exhaustif des déchets accumulés dans sa cave... ce qui peut prendre de longues années, comme chacun le sait! Il sera toujours temps de le parachever - si les traces du passé restent gênantes. Mais on aura, au moins, récupéré pour le faire l'énergie du présent.

2. Le processus

Ainsi, le *processus* demeure au premier plan : le thérapeute, tout comme son client, sont attentifs et vigilants (cf. 3 : *awareness*) avant tout aux aléas de la relation qui se déroule «ici et maintenant» : Perls (*The Gestalt Approach*) aimait à poser quatre questions fondamentales centrées sur le processus en cours :

« - Qu'es-tu en train de faire maintenant ? - Que ressens-tu en ce moment ? - Qu'es-tu en train d'éviter ? - Que veux-tu, qu'attends-tu de moi ? ».

Cette attention constante au déroulement présent de la situation demeure assez spécifique à la Gestalt qui s'intéresse volontiers aux *phénomènes de surface* actuellement perceptibles. Il va de soi qu'on «plonge» le plus souvent du présent vers le passé et de la surface vers le fond. De même, l'étude de la membrane fournit au biochimiste contemporain bien des informations sur le fonctionnement global de la cellule, et l'analyse du rayonnement actuel émis par une étoile lointaine renseigne l'astrophysicien sur des événements passés, déjà fort anciens.

Ainsi donc, en réalité, le Gestalt-thérapeute et son client sont mobilisés sans cesse dans un va-et-vient, une «navette» (le terme est de Perls) entre le présent et le passé, entre les fantasmes internes (*intra-psychiques*) et les comportements externes et relations *inter-psychiques*, entre l'expression non-verbale et la parole, entre l'émotion et la prise de conscience, au fur et à mesure de l'émergence successive de «figures» sur le «fond» du *continuum de conscience*, de la construction et de la destruction de Gestalts (ou *Gestalten*, si l'on

préfère). Nous reverrons ce thème à propos du déploiement du *self* pendant le *cycle de l'expérience* (cf. 7 et 8).

3. L'awareness

Cette attention flottante, cette vigilance à la fois délibérée et pré-consciente : intellectuelle, émotionnelle et corporelle, concentrée sur le vécu intime et subjectif *interne* et sur l'environnement *externe* (perçu subjectivement, lui aussi), cette « conscience immédiate » du présent dans toutes ses dimensions, est recherchée aussi bien dans le zen bouddhiste (« Bouddha » veut dire « l'Eveillé ») qu'en Gestalt - où il est défini par le terme anglais d'*awareness*, difficilement traduisible. Lorsqu'on demandait à Perls de résumer la Gestalt en un seul mot, c'est généralement celui-là qu'il évoquait, tandis qu'aujourd'hui beaucoup de Gestaltistes lui préfèrent le terme de *contact*.

4. La frontière-contact

C'est par ces deux mots que commence l'ouvrage de base de la Gestalt-thérapie, rédigé par Goodman en 1951 à partir des notes de Perls. Ce dernier reprend, dans *The Gestalt Approach* (publié à titre posthume en 1973) : « L'étude de la manière dont l'être humain fonctionne dans son environnement est l'étude de ce qui se passe à la *frontière-contact* entre l'individu et son environnement. C'est à cette frontière-contact que les événements psychologiques prennent place ». Et Goodman précise : « Cette frontière où se situe l'expérience ne sépare pas l'organisme de son environnement : elle limite l'organisme, le contient et le protège et en même temps, elle touche l'environnement [...]. La peau, par exemple, n'est pas tant une partie de l'organisme qu'essentiellement l'organe d'une relation particulière entre l'organisme et son environnement ». Ainsi, la frontière « appartient » à la fois à l'intérieur et à l'extérieur : elle fait partie de deux mondes distincts mais en interrelation.

« La psychologie, dit encore Goodman, est l'étude des ajustements créateurs (à la frontière-contact). La psychopathologie est l'étude des interruptions, inhibitions ou autres accidents dans le cours de l'ajustement créateur ». Les perturbations du contact ou « résistances » (cf. 9) peuvent toutes être considérées comme des problèmes de frontière : abolition de la démarcation nette en cas de *confluence* excessive avec l'environnement, « débordement » du monde extérieur ou du monde intérieur dans l'*introjection* ou la *projection*, etc., comme le montre le schéma suivant :

	confluence	introjection	projection	rétroflexion	déflexion	proflexion	égotisme
les autres l'environnement		↓	↑		↖ ↓	↗ ↓	
frontière-contact	⚡			↘	↖ ↓	↗ ↓	⤴
moi-même organisme		↓	↑	↘	↓	↘	

Les résistances

5. Champ et système

Au cours d'une séance de thérapie, l'une des parties essentielles de «l'environnement» du client est constituée par le *thérapeute* lui-même. C'est avec lui que s'établit le contact et que se déploie le processus d'interaction, avec tous ses aléas. Client et thérapeute font donc partie du même «champ» de l'expérience et l'attitude de chacun interfère avec celle de l'autre. Il ne s'agit pas, bien entendu, d'un «système clos», mais d'un «système ouvert», en échange permanent avec le *contexte* extérieur.

Goodman reprend dans *Gestalt-thérapie* les réflexions de Kurt Lewin qui venait d'extrapoler au champ social la théorie du champ électromagnétique de Maxwell, généralisée par la physique einsteinienne. Ces travaux étaient nourris aussi par les conceptions phénoménologiques de Minkowski sur l'espace-temps psychologique. A l'heure actuelle, cette *Théorie des Champs* est le plus souvent intégrée à la *Théorie générale des Systèmes* qui propose une conceptualisation méthodologique interdisciplinaire. Elle est à distinguer du *holisme*, qui s'imagine, de manière un peu naïve, que la connaissance du tout explique le fonctionnement de chaque partie. Edgar Morin (*La Méthode de la Méthode*, 1977) a bien souligné comment, croyant dépasser le réductionnisme, le *holisme* a, en fait, opéré une «réduction au tout», évacuant la complexité au profit de la notion «euphorique» de totalité. La Gestalt-thérapie s'intéresse à chacun dans le contexte de son environnement, attentive à la fois à ne pas l'isoler artificiellement, ni le «fusionner» dans le champ global. Elle suit de près la succession de l'émergence originale de chaque «figure» sur le fond.

6. L'ajustement créateur

La «santé» mentale et sociale se traduit par un «ajustement créateur» permanent à la «frontière-contact» entre l'organisme et son environnement ; notamment entre l'individu, le thérapeute et le contexte de

la situation (lieu où se déroule l'interaction, présence de témoins ou d'un groupe, etc.). Il ne s'agit pas d'un simple «ajustement» adaptatif où l'individu *subit* la loi de l'environnement, adoptant les normes sociales majoritaires ou le comportement jugé habituellement «normal». Il ne s'agit pas davantage d'une créativité individuelle ne tenant aucun compte du contexte et autorisant toutes les fantaisies ou les excès - sous le simple prétexte qu'ils conviennent au client. Il s'agit bien d'un compromis, ou plutôt d'une synthèse permettant à chacun d'exister à son idée, mais compte tenu des normes locales et temporelles, de trouver sa propre voie au sein d'un ensemble. Ainsi, la Gestalt se distingue des thérapies comportementales à visées normatives : dans une perspective délibérément phénoménologique, elle privilégie le vécu subjectif de chacun, son ressenti personnel intérieur au comportement extérieur socialement perceptible. Mais elle ne reste pas, pour autant, cantonnée à la seule vie fantasmatique «intrapSYCHIQUE», elle encourage la *navette* entre l'intérieur et l'extérieur, cherchant à concilier l'adaptation sociale et la créativité individuelle, la situation et sa «lecture personnelle», proposant ainsi un pont entre la science et l'art.

Il faut ici se souvenir du contexte socio-politique dans lequel s'est élaborée la Gestalt : Perls, Goodman et quelques autres pionniers des années 50, voulaient à tout prix se démarquer de l'*establishment* psychanalytique américain et se sont montrés non-conformistes d'une manière particulièrement provocatrice : opinions anarchistes marquées, comportement social et sexuel tout aussi «anarchique», etc. Actuellement, la Gestalt-thérapie s'est «ajustée» au contexte de l'*après 68* et s'est très «assagie», tout en conservant une connotation libérale.

7. Le cycle de l'expérience

Toute action individuelle ou interaction relationnelle se déroule en plusieurs phases, constituant le «cycle de l'expérience» - encore nommé, selon les auteurs : «cycle du contact-retrait» ou «cycle de satisfaction des besoins». Perls et Goodman distinguaient quatre phases principales : le *pré-contact*, la *prise de contact*, le *plein contact* et le *post-contact* (ou *retrait*). Depuis la mort de Perls, divers auteurs ont affiné les séquences habituelles de l'interrelation et distinguent six, voire sept phases dans le cycle : émergence ou sensation, prise de conscience ou *awareness*, excitation ou mobilisation de l'énergie, contact et mise en action, interaction ou accomplissement, retrait ou assimilation de l'expérience. On trouvera dans les ouvrages spécialisés plusieurs descriptions détaillées de ce cycle (selon Goodman, Zinker, Polster, Katzeff, Brown, Salathé, etc.). Ce qui nous intéresse ici aujourd'hui est le principe même de la succession des phases en plusieurs étapes.

Mais ce cycle-type ne se déroule pas toujours d'une manière régulière: nous avons déjà noté (cf. point 4) que pour Perls et Goodman, « la pathologie est l'étude de l'interruption, de l'inhibition ou autres accidents au cours de l'ajustement créateur ». Perls (*The Gestalt Approach*) définit le névrosé comme « une personne qui s'adonne de manière chronique à l'auto-interruption ». Ces perturbations du fonctionnement du *self* sont généralement appelées « résistances » (cf. point 9). Elles peuvent constituer des *mécanismes de défense* appropriés à la situation (« résistances-adaptation » des Polster) ou bien des blocages anachroniques rigidifiés, attestant d'un fonctionnement pathologique d'évitement du contact authentique.

Au cours du cycle, le *self* fonctionne selon divers « modes » successifs (ça, moi, mode « moyen », mode personnalité) qui dominent à tour de rôle. Nous ne décrivons pas, dans le cadre de ce bref article, ces différents modes de fonctionnement - qui peuvent être perturbés, voire même absents.

8. Gestalts inachevées

Normalement, dès qu'une action (psychique ou comportementale) est terminée, nous sommes disponibles pour une action nouvelle : c'est la succession ininterrompue des *Gestalten*, en formation puis destruction, constituant le *continuum de conscience* de toute personne « en bonne santé » psychique et fonctionnant dans la *fluidité* permanente.

Lorsque le cycle ne s'est pas déroulé d'une manière complète, la situation peut demeurer *inachevée* et constituer un élément pré-conscient de pression interne - soit mobilisateur, soit névrogène. Ainsi, par exemple, une tâche interrompue (leçon à apprendre, rangement en cours, dégustation d'une tartine interrompue par un coup de téléphone, projet de sortie contrarié par un orage, ...) peut demeurer « présente » et n'attendre que la première occasion pour se clore : c'est l'*effet Zeigarnik* (du nom de la psychologue gestaltiste Bluma Zeigarnik qui l'a étudié, sous la direction de Lewin). Mais dans d'autres situations, cette pression peut se transformer en tension psychique lancinante et épuisante et constituer alors, à la longue, une source de névrose : deuil ou séparation mal assumés, chômage prolongé, insatisfaction sexuelle chronique, échec répété à des examens, etc.

Le travail sur les Gestalts inachevées (*unachieved business*) est un exemple typique d'attention portée en thérapie Gestalt sur des traces du passé parasitant la vie présente : il ne s'agit pas de « se débarasser » magiquement d'une charge interne encombrante par une mise en action de type psychodramatique (*enactment*) mais bien plutôt d'intégrer cet élément pesant de sa vie dans un ensemble significatif, comme constituant une des « polarités » de l'existence du client (cf. 16).

9. Les résistances

Nous avons déjà évoqué à diverses reprises les interruptions ou blocages dans le déroulement «normal» du cycle, constituant généralement une perturbation de la fonction de contact (avec une partie de soi-même ou avec une autre personne). Il convient de souligner le fait que l'*inhibition de l'action* (Laborit, 1979) ne représente pas obligatoirement un dysfonctionnement : il peut s'agir, tout au contraire, d'un mécanisme de défense ou d'urgence particulièrement bien adapté à la situation. Ainsi, la *confluence* avec un être cher fait partie de l'*état amoureux* (Christian David) et la *rétroflexion* d'une colère contre mon patron peut me préserver d'un éventuel licenciement. Seuls les mécanismes anachroniques, rigidifiés ou répétitifs traduisent un fonctionnement pathologique : ils doivent être repérés dans un premier temps, puis assouplis ou transformés au cours de la psychothérapie.

Le mot «résistance» est utilisé avec un sens différent en psychanalyse (résistance inconsciente au traitement, liée au fonctionnement psychique) et par ailleurs, il conserve souvent une connotation négative - ce qui a conduit plusieurs auteurs à rechercher d'autres termes. Notons au passage, par analogie, que c'est la résistance électrique qui transforme le courant en lumière ou chaleur, c'est la résistance des matériaux qui permet au pont de faire son office et c'est encore la Résistance qui a permis de sauvegarder notre identité nationale !

Perls distinguait quatre principales «résistances» - que nous ne décrivons pas en détail dans cet exposé : *la confluence*, *l'introjection*, *la projection*, *la rétroflexion*. Mais au cours de ces vingt dernières années, différents auteurs ont proposé d'élargir cette gamme par des combinaisons diverses, telles que la *déflexion* (Polster), la *proflexion* (Sylvia Crocker), etc.

10. L'homéostasie

On retrouve chez Perls la croyance optimiste et rousseauiste à une autorégulation satisfaisante de l'organisme. Le principe général d'*homéostasie* avait été énoncé par Cannon dès 1926. Henri Laborit distingue, quant à lui, l'homéostasie *généralisée* (celle de l'organisme entier à l'égard du milieu) et l'homéostasie *restreinte* (maintien des équilibres du milieu intérieur lui-même).

À l'époque des greffes d'organes et du sida, l'adéquation des défenses naturelles a été quelque peu remise en question et le thème de l'homéostasie n'est plus aussi dominant chez la plupart des Gestalt-thérapeutes contemporains. Cependant demeure implicitement le postulat, largement développé par le courant dit de «psychologie humaniste», selon lequel tout individu possède en lui-même tout le

potentiel dont il peut avoir besoin. On retrouve aujourd'hui cette idée dans la plupart des médecines dites «parallèles» ou «alternatives» : acupuncture, homéopathie, naturothérapies, etc.

Certains Gestaltistes conservent une foi aveugle dans ce jeu d'équilibres énergétiques, avec une connotation «transpersonnelle» délibérément optimiste. L'homéostasie ne serait pas seulement «intra-personnelle» à chacun, ni «inter-personnelle» entre les individus d'un groupe donné, mais générale, obéissant à des lois cosmiques «transpersonnelles», transcendant la conscience humaine et sociale.

11. La responsabilisation

Perls attachait beaucoup d'importance à la responsabilité («response-ability», selon son mauvais jeu de mots) de chacun et sa thérapie visait le «self-support», l'autonomie de la conduite et des décisions. La Gestalt demeure très attentive à éviter au maximum toute aliénation du client. Ainsi, le thérapeute ne reste pas distant et «muré» dans l'attitude énigmatique de celui qui est «supposé savoir». Il partage avec son client son ressenti et son questionnement (c'est l'exploitation thérapeutique du contre-transfert. cf. 14). Le client n'est pas un «patient» passif qui subit un traitement en partie «ésotérique» pour lui, mais un partenaire à part entière, voire un «co-thérapeute» actif dans son propre traitement.

Ainsi, le thérapeute évite d'installer ou de maintenir le client dans une «névrose de transfert» qui lui ferait revivre sa dépendance infantile. Les phénomènes transférentiels sont généralement «pointés» et exploités au fur et à mesure, pour éviter toute aliénation durable et favoriser la prise de responsabilité. Perls et ses contemporains condamnaient volontiers la formulation «je ne peux pas», proposant de la remplacer par «je ne veux pas», soulignant ainsi la responsabilité de chacun dans son comportement.

Cette règle sémantique s'est largement assouplie aujourd'hui, notamment chez ceux qui abordent en Gestalt des cas-limites (borderlines), voire des psychotiques. Elle semble nier le poids des mécanismes inconscients. De plus, il faut bien admettre que «boiter n'est pas pêcher» (Lucien Israël) et que tout le monde n'est pas à même d'assumer d'emblée toutes ses difficultés - ce qui implique, le cas échéant, des périodes de soutien thérapeutique, une alternance savamment dosée de frustrations et de gratifications, jusqu'à ce que le client puisse authentiquement se passer de «tuteur». Lorsque la batterie d'une voiture est à plat, il peut être nécessaire de la brancher provisoirement sur la batterie du dépanneur jusqu'à ce qu'elle retrouve une énergie minimale de fonctionnement autonome.

12. L'expérimentation

A la patiente recherche de causes hypothétiques passées des trou-

bles, Perls substitue la recherche expérimentale de solutions : ne pas «savoir pourquoi» mais «expérimenter comment» par d'éventuelles mises en action (enactments) métaphoriques. La mise en action favorise la prise de conscience, l'awareness, à travers une action tangible «re-présentée» et expérimentée dans toutes ses «polarités» (pt. 16). Elle s'oppose ainsi au «passage à l'acte» impulsif ou défensif, dénoncé à juste titre par la psychanalyse, car il court-circuite au contraire la prise de conscience, substituant l'action à l'analyse verbale.

La langue française n'a qu'un seul mot pour évoquer la forme «active» (*to experiment*) et la forme «passive» (*to experience*) de l'expérimentation : or, on peut *faire* une expérience ou «expérencier» un sentiment *vécu*, tel que le rejet ou la solitude, par exemple.

L'expérience va permettre de «goûter avant d'avaler», de lutter contre les injonctions parentales ou sociales (les «il faut», «on doit»,...), évitant de nourrir les introjections qui paralysent notre spontanéité et entravent notre originalité... y compris, bien sûr, l'introjection de nouvelles normes insidieusement proposées par les Gestaltistes, telles que «il faut bannir les il faut» (double-bind), «libérez vos émotions», «cherchez la satisfaction de vos besoins» (égotisme), etc. En fait, chacun expérimente pour lui-même ce qui lui convient, compte tenu de son histoire, de son éducation, de son milieu social et de ses options idéologiques. Perls a maintes fois dénoncé lui-même ceux qui s'identifiaient à lui, copiant jusqu'à ses défauts et ses tics, tentation inévitable d'élèves zélés qui s'imaginent naïvement s'approprier le génie du maître en empruntant ses habitudes, tels ces émules de Lacan arborant la cravate papillon et jonglant avec la grammaire française.

Aujourd'hui, la formation encourage chaque futur thérapeute à rechercher son style spécifique, en expérimentant diverses attitudes conformes à sa manière d'être originale. Il ne s'agit pas de rechercher une orthodoxie abstraite à travers des techniques «éprouvées» (Gestalts figées) mais de créer sa propre approche à travers un long tâtonnement expérimental - dans le respect, bien sûr, des principes fondamentaux de la méthode.

13. Le droit à la différence, l'originalité de chacun

Ainsi, la Gestalt souligne le droit à la différence et valorise la spécificité de chacun dans une optique résolument existentialiste et non conformiste. Les Gestaltistes d'aujourd'hui ne sont plus guère, pour la plupart, des militants anarchistes - comme l'étaient Perls ou Goodman - mais ils ont maintenu le culte de l'expression libre de chacun, du respect vigilant des rythmes et des besoins diversifiés de leurs clients, de la croissance spécifique de chaque être humain - qui conserve son espace de liberté malgré le double conditionnement historique et géographique de son passé et de son environnement. En

effet, l'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi¹. C'est mon propre abord original de mon propre vécu qui fait ma dignité humaine.

On ne recherchera donc pas systématiquement chez chaque client la succession stéréotypée de stades de développement ou de crises existentielles - censées constituer le fond commun de toute l'humanité. C'est moi qui donne sens à chaque acte de ma vie, conjuguant le sens «donné» au sens «conféré». Et si je désire changer, c'est en restant moi-même, moi-même autrement et non un autre que moi-même: c'est la fameuse «théorie paradoxale du changement» du Gestaltiste Arnold Beisser (1970) qui développe en fait, une idée énoncée déjà par Carl Rogers en 1956 : «c'est au moment où je m'accepte tel que je suis, que je deviens capable de changer ». Cette «navigation dans le sens du courant» (*Don't push the River*, disait Barry Stevens) est préconisée par la Gestalt qui encourage même, le cas échéant, l'amplification du symptôme et non sa sédation. Ainsi, par exemple, les manifestations psychosomatiques d'angoisse peuvent être encouragées pour «donner la parole à l'inconscient corporel» et ainsi mieux l'entendre - et même le voir - par un effet de loupe. Il s'agit là de combiner l'effet cathartique de l'expression émotionnelle et l'émergence de pistes associatives personnelles, évitant à tout prix le placage d'interprétations proposées de l'extérieur par le thérapeute. Ce respect de l'originalité du fonctionnement psychique de chacun est une des pierres de touche de l'approche gestaltiste. On la retrouve de même dans le travail des rêves - où toute référence systématique à un symbolisme archétypique est exclue.

¹ Formulation souvent attribuée à tort à Sartre, lequel avait déclaré - dans un contexte bien différent: «En tant qu'interrogation sur la praxis, la philosophie est en même temps une interrogation sur l'homme. L'essentiel n'est pas ce qu'on a fait de l'homme, mais ce qu'il fait de ce qu'on a fait de lui. Ce qu'on a fait de l'homme, ce sont les structures, les ensembles signifiants qu'étudient les Sciences humaines. Ce qu'il fait, c'est l'histoire elle-même. La philosophie se situe à la charnière.» (interview à l'Arc, oct. 1966)

14. L'attitude de « sympathie »

Le thérapeute Gestaltiste est donc un accompagnateur attentif qui partage avec son client les incertitudes et les joies des découvertes successives d'une expédition à l'aventure sur un territoire original et mal connu. Ce n'est pas un «expert» connaissant à l'avance toutes les cartes des régions psychiques.

Il ne se réfugie pas dans une attitude de retrait neutre, même bienveillant, et n'est pas davantage tenu d'accompagner son client partout, dans une «acceptation inconditionnelle» de ses risques excessifs, ou à l'inverse, de ses évitements répétitifs. Il est un compagnon de voyage expérimenté, participant activement au cheminement intérieur du client. Il partage le cas échéant ses sensations et impressions, ses surprises, ses impatiences, ses satisfactions, attentif à l'effet produit par ce partage chez son compagnon de route d'un moment. C'est l'attitude de «sympathie», que Perls oppose - de manière un peu caricaturale - à «l'apathie» psychanalytique et à «l'empathie» rogérianne. Je suis là, en face de toi (ou plus souvent, côte-à-côte) : je ne suis ni ailleurs, dans un monde cognitif, ni à ta

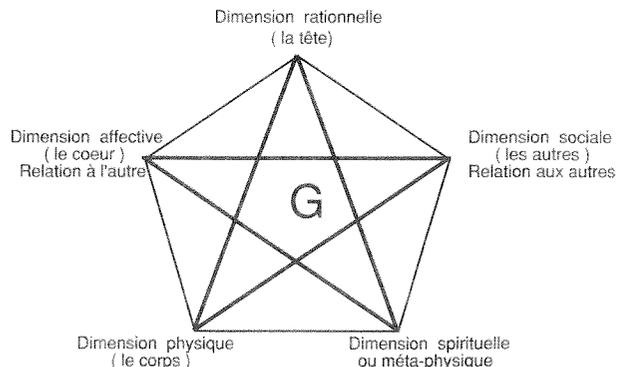
place, vibrant de tes propres émotions, mais moi-même en relation avec toi, dans un échange authentique entre deux personnes dans un «je/tu» (Buber, 1923) dialogique. C'est l'analyse constante de ce qui se déroule maintenant dans *l'entre-deux*, à la frontière-contact entre le client et le thérapeute, qui constitue le cœur même de la thérapie. Le partage fréquent du ressenti personnel du praticien en Gestalt, l'exploitation délibérée de son vécu contre-transférentiel est un outil majeur assez spécifique à la psychothérapie Gestalt (cf. Juston, 1990). Perls l'utilisait volontiers d'une manière un peu «sauvage», dans une provocation mobilisatrice très directe. La plupart des thérapeutes contemporains, conscients des risques évidents de tout excès de spontanéité, tant agressive qu'affective, ont mis beaucoup d'eau dans le vin acide de Perls et filtrent attentivement l'expression de leur contre-transfert (largement analysé - sans *a priori* de défiance - durant les séances de supervision ou de contrôle). Ainsi, je ne dis pas et ne montre pas tout ce que je ressens, mais néanmoins, je l'exploite au maximum et je partage ce qui me paraît *utile* à l'avancement de la thérapie.

15. L'approche holistique de l'homme

Ce dialogue permanent client-thérapeute-client utilise tous les langages disponibles : la parole, mais aussi la posture, tous les gestes et micro-gestes semi-conscients, les émotions explicites ou sous-jacentes. La «règle fondamentale» psychanalytique du «tout dire» a été élargie non pas à un «tout faire» sauvage et incontrôlé, mais à un «tout exprimer» par des canaux variés : le mouvement du corps, voire le contact corporel éventuel (assez exceptionnel en thérapie individuelle, mais courant dans les thérapies en groupe), l'expression émotionnelle (larmes, cris, colère), le langage artistique (dessin, modelage, etc.), l'utilisation du cadre (exploitation métaphorique d'objets variés).

Les associations opèrent en liberté, selon le mode préférentiel de chacun à chaque moment donné : du corps vers l'émotion, de l'émotion vers le langage verbal, du langage verbal à l'interaction sociale, ou à l'inverse : des phénomènes sociaux à leur verbalisation, du verbe à l'émotion, de l'émotion vécue à sa traduction corporelle.

L'homme est appréhendé dans sa globalité, dans l'interaction



systemique de ses cinq dimensions principales : physique, affective, rationnelle, sociale et spirituelle, englobant la totalité de l'être dans la totalité de son environnement local et cosmique, à la recherche d'une signifiante fondamentale. (cf. le pentagramme. Ginger, 1983).

16. Les polarités complémentaires

Cette appréhension globale de l'homme dans son champ implique un regard multidirectionnel, vers l'intérieur et vers l'extérieur, selon chacun des axes dégagés et vers chacune de ses extrémités.

La nécessaire recherche d'équilibre ne peut se satisfaire d'un perpétuel réajustement homéostatique - donc conservateur - qui ne peut tendre que vers «l'injuste milieu», espace mythique, gris et étriqué, castrateur d'initiative et de nouveauté. L'équilibre de tout être vivant est une combinaison mouvante de mécanismes de vie et de survie, assurant «le changement dans la continuité». Tel le funambule, qui trouve son équilibre dans le mouvement, aidé par l'élargissement de son balancier, le Gestaltiste préconise l'expérience nouvelle de la marche en avant assortie de l'exploration des extrêmes, opposés mais complémentaires : introjection/projection, adaptation/création, soumission/révolution, introversion/extraversion, amour /haine, tendresse/agressivité, frustration/gratification... La liste serait interminable des attitudes et expériences contraires et complémentaires qu'un client peut parcourir, expérimenter et «expérencier», au long de sa thérapie individuelle ou en groupe.

Il ne s'agit pas d'approfondir chaque choix dans l'illusoire objectif de choisir «le meilleur» et de se contenter ainsi dans un «menu» idéal, mais bien au contraire de savourer l'inépuisable richesse des repas «à la carte», adaptés à l'appétit et aux compagnons de table de l'instant.

Perls affectionnait le travail sur les polarités, notamment à travers la technique du «monodrame»² avec inversion des rôles.

17. Implication émotionnelle et corporelle

Ce jeu des polarités complémentaires peut être symbolisé par la coopération des deux hémisphères de notre cerveau. Nous savons aujourd'hui que, contrairement à une idée encore très répandue, le cerveau gauche, analytique, rationnel et verbal, n'est pas «dominant» (bien que ce soit lui qui «prenne la parole») mais qu'il est sous le contrôle du cerveau droit, synthétique, émotionnel, imaginaire et non verbal. Perls l'avait pressenti lorsqu'il nous exhortait à la révolution : « Loose your head, come to your senses ! »³.

Les Gestaltistes contemporains ne le suivent plus jusqu'au bout de ses élans réactionnels : échapper à «l'hémiplégie» prônée par notre culture (qui censure et atrophie notre hémisphère droit), n'implique

2. Variante du psychodrame, empruntée à Moreno, où le client joue lui-même alternativement différents rôles.

3. Quittez votre tête et rejoignez vos sens

pas pour autant de «perdre la tête», mais bien au contraire de l'unir au cœur et au corps. Vingt ans après la mort du fondateur, la Gestalt pâtit encore du mépris affecté de Perls pour toute théorisation - qu'il qualifiait volontiers de «bull-shit»⁴, et nombreux sont encore ceux qui déplorent le retard conceptuel de cette méthode. Ce jugement est certes exagéré et bien des détracteurs critiquent surtout ce qu'ils ignorent. Cependant, il est vrai que les quelques centaines de publications sur la Gestalt font piètre figure face aux milliers d'ouvrages qui valorisent la psychanalyse... autant qu'ils la noient parfois sous un verbiage abscons.

Quoi qu'il en soit, nos deux cerveaux sont complémentaires comme le sont la raison et l'émotion, et ce n'est pas un mérite négligeable de la Gestalt que d'avoir réhabilité la dignité de l'intuition, qui avait été momentanément éclipsée de l'avant-scène par la percée foudroyante du scientisme du siècle passé. Tête sans corps ou corps sans tête, est-ce bien là le choix qui nous est proposé ?

En réalité, Perls était passablement âgé lors de l'assomption de sa méthode et ne pratiquait guère lui-même une Gestalt «psycho-corporelle». Laura Perls, en revanche, musicienne et danseuse⁵, soulignait sans cesse que « le travail corporel fait partie intégrante de la Gestalt ». Elle ne craignait pas le contact physique, touchait volontiers ses clients et les laissait la toucher.

Aujourd'hui, les praticiens sont partagés - selon leur personnalité, leurs options philosophiques et techniques et leur formation initiale. Certains se cantonnent à des échanges verbaux, se contentant d'évoquer en paroles les réactions corporelles du client ; tandis que d'autres, dans une mouvance «néo-reichienne», mobilisent à l'occasion leur propre corps et incitent leur client à faire de même, à incarner leurs émotions, voire à expérimenter le contact - tendre ou agressif - dans un «corps à corps thérapeutique», considérant que ce type d'interaction mobilise les couches profondes (limbiques) du cerveau, réveille des associations archaïques et favorise la réorganisation d'images mentales et de représentations cognitives et affectives. La pensée n'est plus, en effet, considérée comme séparée des émotions, pas plus que du corps.

Le débat reste très ouvert sur les avantages et les limites de l'implication corporelle du client et du thérapeute. Il va de soi que ce dernier doit être sûr de pouvoir contrôler sa propre implication et la limiter strictement à ce qui peut profiter à son client, la soi-disante «authenticité» des réactions ne devant pas servir de prétexte à des satisfactions personnelles érotiques ou agressives. Tout travail thérapeutique à implication corporelle n'est acceptable que s'il respecte un cadre déontologique rigoureux, sous peine de dérapages préjudiciables tant à la thérapie du client qu'à l'image sociale du thérapeute et à celle de la Gestalt tout entière (trop souvent soupçonnée d'un libéralisme excessif à cet égard).

4. "Connerie" (mot à mot "merde")

⁵ Parallèlement à sa formation gestaltiste et psychanalytique, Laura Perls avait suivi diverses formations «psycho-corporelles» (méthode Alexander, Feldenkrais, etc.)

Sur ce point encore, les Gestaltistes français d'aujourd'hui se démarquent très nettement des pratiques de Perls - qui s'autorisait volontiers des passages à l'acte sexuels, alimentés à la fois par ses propres pulsions et par son besoin de provoquer *l'establishment* de son époque.

18. L'agressivité

Perls, comme Lorenz et beaucoup d'autres, considérait l'agressivité comme une «pulsion de vie», tout comme la sexualité. Il prônait l'une et l'autre comme valeurs libidinales fondamentales, permettant la survie de l'individu et de l'espèce.

Pour lui, comme pour Mélanie Klein, il s'agit de pulsions archaïques apparaissant dès le stade oral. A peine pourvu de dents, le nourrisson mord, et c'est par l'agression qu'il assimile son environnement : l'air qu'il respire, la nourriture qu'il mastique, «détruit», avale et digère. Comme on le sait, ce thème de l'agressivité orale a constitué l'un des prétextes de sa brouille avec Freud - qui rattachait l'agressivité à l'analité, puis à la pulsion de mort. Sur ce point, vingt ans plus tard, les Gestaltistes n'ont pas vraiment désavoué leur maître : nombreux sont ceux qui, emboîtant le pas aux éthologues (Lorenz, Montagnier, etc.) valorisent toujours l'agressivité vitale et n'hésitent pas à utiliser la provocation ou la confrontation pour mobiliser les ressources énergétiques du client, évitant ainsi à la fois le surprotection maternante et aliénante et la frustration excessive ou prolongée - qui risque de décourager le patient et de l'installer dans un sentiment d'abandon ou de passivité.

Nous restons en cela fidèles à l'étymologie du terme puisque *ad-gressere* (aller à la rencontre de l'autre), tout comme *pro-gressere* (aller vers l'avant), s'opposent à *re-gressere* (marcher vers l'arrière).

19. La créativité et l'imaginaire

En fin de compte, parmi les principes fondamentaux de la Gestalt-thérapie, la plupart tournent autour de la liberté d'être soi-même et de s'exprimer à son gré sous une forme active et créative, laissant la parole au langage symbolique et métaphorique du cerveau droit, langage primitif hérité de nos lointains ancêtres, espéranto phylogénétique constitué de hiéroglyphes mentaux. Le thérapeute est un interprète du symbolique, s'opposant ainsi aux forces «diaboliques»: il s'exprime en langage artistique et «poétique» et non scientifique et «mathématique»⁶.

L'aspect créatif de la Gestalt a été souligné d'emblée par les précurseurs et les pionniers (Otto Rank, Goodman, Zinker, etc) et ne s'est pas terni depuis. La Gestalt s'enorgueillit toujours d'être davantage un art qu'une science.

⁷ «sym-bolique», de *sun-boleîn* (lancer ensemble pour réunir) s'oppose à «dia-bolique», de *dia-boleîn* (lancer de part et d'autre pour séparer). «poétique», de *poieîn* (créer) s'oppose à «mathématique», de *mathéma* (avoir appris par coeur, répéter ce que l'on sait déjà).

20. L'individu dans le groupe

Cette valorisation de l'originalité existentielle et de la créativité de chaque être humain prend sa pleine mesure lorsque chacun est confronté aux autres ; elle prend tout son relief à la frontière entre l'individu et son environnement. Lorsqu'elle est pratiquée en groupe thérapeutique, la Gestalt vise non pas à intégrer l'individu à un sous-groupe social, mais au contraire à lui permettre de mieux définir sa spécificité. Ainsi la Gestalt ne devient pas alors une thérapie *de* groupe, mais une thérapie individuelle *en* groupe⁷. Les participants sont les témoins du travail individuel de chacun : ils n'interviennent généralement qu'à la demande du thérapeute ou du client, et lors d'un «feed-back» éventuel, c'est d'eux-mêmes qu'ils parlent et non de leur interprétation d'autrui. Le groupe constitue alors une sorte de caisse de résonance de la problématique de chacun ; il peut aider à la définir plus clairement ainsi qu'à la dédramatiser.

⁷ cf. article d'Anne Peyron-Ginger : *La thérapie individuelle en groupe*, dans ce même numéro.

Perls était un génie créateur instable et brouillon et il n'a guère mené à bien de thérapies profondes au long cours, surtout après qu'il eut quitté New York, à 63 ans, entamant une longue vie d'errance pendant quatorze ans. Il a surtout sillonné alors les Etats-Unis et le monde, colportant sa méthode à travers des conférences et des démonstrations. Il a donc abandonné peu à peu la notion de psychothérapie individuelle approfondie au profit de groupes thérapeutiques, voire de groupes ponctuels de courte durée, ouverts à un large public. En cohérence avec sa propre pratique, il a sur la fin de sa vie, valorisé, voire survalorisé, les thérapies de groupe par rapport aux thérapies individuelles, puis la thérapie communautaire («Gestalt-Kibboutz») qu'il a brièvement tenté de mettre en place lors de sa retraite à Cowichan, dans l'île de Vancouver, expérience interrompue au bout de quelques mois par sa mort, le 14 mars 1970.

Vingt ans plus tard, les praticiens français actuels conjuguent pour la plupart plusieurs types d'activité :

- thérapie individuelle en situation *duelle* (généralement, une séance par semaine pendant plusieurs années)
- thérapie individuelle en situation de *groupe* (par exemple, une soirée par semaine, ou un week-end par mois, pendant une ou deux années). Ces deux approches thérapeutiques sont souvent combinées et se potentialisent - notamment lorsqu'elles sont pratiquées par le même thérapeute, déjouant ainsi les évènements éventuels du client
- mais, se souvenant que «la Gestalt est trop bonne pour être réservée aux malades » (Perls), plusieurs praticiens organisent, par ailleurs, des groupes ponctuels de développement des ressources personnelles (par exemple, 3 à 5 jours, une ou plusieurs fois par an). D'autres encore, utilisent la Gestalt comme méthode d'appoint dans une pratique psychologique, pédagogique ou sociale (par exemple, en

institution pour enfants inadaptés ou en hôpital psychiatrique), voire dans les entreprises du secteur industriel ou commercial, comme formateurs ou consultants.

Conclusion

Le génie propre de Perls a nettement marqué l'évolution ultérieure de la Gestalt malgré les apports non négligeables de ses premiers collaborateurs : Laura Perls, Paul Goodman, Isadore From, Jim Simkin, Jo Zinker, Erv et Miriam Polster, etc.

Vingt ans après sa mort, son influence personnelle persiste sur plusieurs points : développement de l'awareness, approche holistique, notion d'homéostasie, implication contrôlée du thérapeute, interventions de provocation, statut de l'agressivité, intérêt pour la richesse de la situation de groupe, etc.

En revanche, les praticiens français de 1990, ont pris des distances par rapport à de nombreuses attitudes ou habitudes du fondateur et, contrairement à Perls, ils complètent et approfondissent la recherche théorique, ils prennent en compte les phénomènes inconscients et les mécanismes transférentiels, ils n'utilisent plus guère la technique du «hot seat» ni les divers jeux et exercices de l'époque, ils ne recherchent pas la catharsis émotionnelle (se contentant de l'accompagner si elle survient spontanément), ils respectent scrupuleusement les règles déontologiques de toute psychothérapie.

Ainsi, se dessine peu à peu une Gestalt française spécifique réalisant une synthèse cohérente entre la culture locale, imprégnée de psychanalyse, et les apports mobilisateurs d'une méthode plus interactive qui valorise le cycle de contact et ses aléas et réhabilite l'émotion, le corps et le cerveau droit. Certains observateurs soulignent que, depuis une dizaine d'années, la Gestalt, nourrie à nouveau à ses sources européennes, se développe maintenant avec plus de vigueur et de créativité de ce côté-ci de l'Atlantique.

Espérons que dans vingt ans, la Gestalt se maintiendra encore au premier plan des thérapies humanistes, sans s'être figée pour autant, et qu'elle se montrera toujours capable d'intégrer les avancées permanentes de la recherche psychologique, biologique et sociologique.

Bibliographie sommaire

- Beisser A. - La théorie paradoxale du changement. in Fagan J. - *Gestalt therapy now*. New York, 1970
- Buber M. - *I and Thou*. New York, Chas. Scriber & Sons, 1937 (origin., 1923)
- Cohen-Solal A. - *Sartre*. New York, Panthéon Books, 1985
- David C.- *L'état amoureux*. Toulouse, Payot, 1979
- *The Gestalt Journal*. - Highland, N.Y., 2 volumes par an depuis 1978
- Ginger - La Gestalt dans la pratique hospitalière, in Honoré - *Former à l'Hôpital*, Toulouse, Privat, 1983
- Ginger S. et A. - *La Gestalt, une thérapie du contact*. Paris, Hommes et Groupes éd., 1987
- Klein M. - *L'Amour et la haine*. Paris - Payot, 1982
- Juston D. - *Le transfert en Psychanalyse et en Gestalt-thérapie*. Lille, La boîte de Pandore, 1990
- Israël L. - *Boiter n'est pas pêcher*. Paris, Masson, 1989
- Laborit H. - *L'inhibition de l'action*. Paris, Masson, 1979
- Levitsky et Perls - Les règles et les jeux de la Gestalt-thérapie, in Fagan - *Gestalt therapy now*. USA. 70
- Lorenz K. *L'Agression, une histoire naturelle du mal* - Paris, Flammarion, 1969
- Marc E. - *L'Ecole de Palo Alto*. Paris, Retz, 1984
- Montagner H. - *L'Enfant et la Communication*, Paris, Stock, 1978
- Morin E. - *La Méthode*. Paris, Seuil, 1977
- Perls F. - *Le Moi, la Faim et l'Agressivité*. Paris, Tchou, 1978 (éd. originale, Durban, 1942)
- Perls F., Hefferline R., Goodman P. - *Gestalt-thérapie*. Montréal, Stanké, 1977 et 79. (orig, USA, 1951)
- Perls F. - *The Gestalt Aproach*. New York, Bantam Books, 1973
- Polster E. & M. - *La Gestalt, nouvelles perspectives...* Montréal, Le Jour, 1983 (original, USA, 1973)
- Rank O.- *L'Art et l'Artiste*. Paris, Payot, 1984
- Robine J.M.- *Formes pour la Gestalt-thérapie*. Bordeaux, IGB, 1989
- Rogers C.- *Le développement de la Personne*. Paris, Dunod, 1968
- Salathé N. - *Précis de Gestalt-thérapie*. Paris, Amers, 1987
- Shepard M. - *Le père de la Gestalt : dans l'intimité de F. Perls*. Montréal, Stanké, 1980 (orig., USA, 75)
- *Société Française de Gestalt*. Actes des Journées d'étude, Colloques et Congrès, depuis 1983
- Stevens B. - *Don't Push the River*. Moab, USA, Real People Press, 1970
- Zinker. - *Se créer par la Gestalt*. Montréal, éd. de l'Homme, 1981 (original, USA, 1977)