

Contextes



Préambule

A l'occasion de la réédition aux Etats-Unis du «Gestalt Therapy Verbatim» de F. PERLS, Joe Wysong, le rédacteur en chef du «Gestalt Journal» a demandé à Vincent Miller, membre du comité de rédaction du Journal et critique littéraire du «New-York Times», d'écrire, dans une perspective historique et théorique, une nouvelle introduction à l'ouvrage.

Wysong estime le résultat «superbe» et considère qu'il «doit être lu par chacun dans la communauté Gestalt». Aussi il publia ce texte dans le Journal (volume XII, n° 1, Spring 1989). Josette Aillaud et Noël Salathé en ont fait une traduction française que nous reproduisons ci-après.

Note des traducteurs

«Gestalt Therapy Verbatim» est paru en français en 1972 aux éditions de l'EPI sous le titre «Rêves et existence en Gestalt-thérapie». Ce titre, sans rapport avec l'original, trahit, à notre avis, l'esprit de l'ouvrage. «Verbatim», expression latine à l'origine, a en anglais le sens de «mot à mot». Elle désigne le compte-rendu qui transcrit littéralement et sans embellissements de style les débats pris sur le vif d'une assemblée.

Nous pensons que l'expression française qui rendrait le mieux compte de l'immédiateté des propos rapportés dans le texte en question, nous est fournie justement par la langue des médias. Nous proposons donc comme titre français, si c'était à refaire, «la Gestalt-thérapie en direct».

Comme il ne nous appartient pas, cependant, de modifier le libellé d'un ouvrage protégé par les droits d'auteur, nous nous sommes efforcés, lorsqu'il est nommément mentionné dans le texte de Miller, d'esquiver la difficulté. A cet effet nous avons soit laissé le titre dans sa langue originale «Gestalt Therapy Verbatim» (souvent simplement abrégé en «Verbatim»), soit, lorsqu'il n'y avait aucun risque de confusion, fait référence en termes généraux à «ce livre», «cet ouvrage», etc... On nous pardonnera ces subterfuges.

Josette Aillaud et Noël Salathé

Préface à "Gestalt therapy verbatim"

I.

La première fois que j'ai vu Frédérick Perls, «Fritz», faire une démonstration de Gestalt-thérapie, c'était en 1966 et il avait déjà dépassé 70 ans. Il était vêtu d'un pantalon informe et décoloré, ainsi que d'une chemise africaine brodée. Il ressemblait davantage à un vieux peintre de la Bohême qu'à un psychiatre européen. Nous étions assis en cercle et de temps à autre l'un de nous se précipitait vers l'une des deux chaises vides auprès de lui pour «travailler» un rêve ou soumettre tel autre échantillon de nous-mêmes à son examen minutieux. Durant tout ce temps il fumait en chaîne. Au lieu de se livrer aux interprétations habituelles du psychanalyste, il aboyait des ordres comme un maître de ballet ou un metteur en scène de théâtre, de son fort accent allemand émaillé d'argot californien. Lorsque quelqu'un jouait un «rôle bidon», (une de ses expressions péjoratives favorites) il se montrait agacé ou irrité, roulant les yeux pour manifester sa frustration ou son incrédulité. Il faisait souvent des plaisanteries sarcastiques aux dépens du «patient» volontaire, comme ces comiques de boîtes de nuit qui vont de table en table, micro à la main, pour harceler le client. Souvent cependant les plaisanteries de Perls s'avéraient contenir des commentaires thérapeutiques d'une grande finesse. Par moment, il rayonnait d'approbation si quelqu'un manifestait spontanément une émotion convaincante. Il était espiègle, vulgaire, très personnel, brutal, séducteur, querelleur et tendre. En tous points, son comportement était en contradiction totale avec la bien-séante neutralité considérée indispensable à la pratique que veut la psychanalyse qui, en ce temps-là, régnait encore dans l'univers clinique.

*traduit
de l'américain
par Josette
Aillaud
et Noël Salathé*

L'un de mes amis très proche, un travailleur social, en formation chez Perls, m'avait convaincu de participer à un atelier de week-end pour psychothérapeutes. Perls animait ces ateliers une fois par mois dans divers endroits, autour de San Francisco, et celui-ci se déroulait dans la salle de séjour d'un grand appartement surplombant la baie du haut de l'une des collines bizarrement abruptes de San Francisco.

Perché là-haut parmi un équipage de thérapeutes et entouré par l'océan, je me sentais quelque peu pris de vertige et désorienté, état

d'esprit courant à San Francisco dans les années 60, où l'on passait d'une autre presque quotidiennement. Il régnait dans la pièce une atmosphère d'intense attention, mêlée à de l'angoisse ou de l'excitation réprimées ; il était difficile de dire ce qui l'emportait. L'acte héroïque innovateur des années 60 consistait à réussir sa « croissance personnelle ». Il y avait dans l'air comme un frémissement sexuel, comme si la promesse de tant de révélations du moi pouvait même être un rite orgiaque.

Je me souviens d'une fille en sandales, ses cheveux noirs tombant dans son dos jusqu'aux reins, une espèce de groupie de Perls. Elle flirta avec moi jusqu'à ce que ce fût mon tour de m'asseoir dans la chaise vide. Peut-être était-ce sa façon à elle de prendre part au processus thérapeutique ? Nul doute que je fis quelque chose de stupide ou ne réussis pas à donner suffisamment de relief dramatique à ma personnalité, car elle se désintéressa immédiatement de moi. Je sentais que je m'étais planté comme un gamin. Nous pensions être les témoins de la naissance d'une nouvelle thérapie, idée que Perls cultivait, bien que la Gestalt-thérapie eût presque 20 ans déjà. Mais elle n'était pas encore universellement connue, et il bouillonnait d'énergie et d'impatience, comme quelqu'un qui aurait hâte de transmettre son message avant qu'il ne soit trop tard. De fait, il n'avait plus que quatre ans à vivre.

Je me rappelle aussi ma surprise en observant une assistante sociale psychiatrique énormément obèse, éclater en sanglots de profonde tristesse lorsque Perls lui demanda d'imaginer qu'elle était une baleine échouée. La baleine était apparue dans un rêve de vie marine qu'elle venait juste de raconter. Sous les incitations de Perls, elle parut fondre à nos yeux pour se transformer en enfant abandonnée, seule dans sa chambre, se lamentant amèrement sur le vide de son existence. D'ordinaire, cette espèce d'épiphanie se produit, au mieux, après une longue période de thérapie. Lorsque Perls lui demanda, après qu'elle eût séché ses larmes, de devenir la mer de son rêve, sa silhouette énorme sembla, pendant un moment, ne plus être le fardeau tangible de son dégoût d'elle-même, mais une indication de sa puissance vitale.

Lorsqu'elle quitta la chaise, Perls l'appela la sellette, et c'est bien ainsi qu'elle paraissait, cette femme fut remplacée par un psychiatre dont les manières dédaigneuses montraient bien qu'il savait déjà sur lui-même tout ce qu'il voulait savoir. Il raconta à Perls un rêve dans lequel il conduisait une voiture sur une longue route traversant une campagne désolée. Après quelques plaisanteries désobligeantes sur son allure pompeuse et son attitude rigide, sans doute pour l'adoucir, Perls le retira du siège de conducteur et lui dit de prendre la place de la route, l'arrogance du psychiatre s'effondra, et de la voix geignarde du garçonnet rancunier, il dit « tout le monde me grimpe dessus ».

Une fois encore, je fus frappé par la vitesse inexplicable avec laquelle cette méthode plongeait les gens vers des plages d'enfance enterreées depuis longtemps ou faisait ressortir d'une façon dramatique des contradictions cachées de leur personnalité. Il n'y avait là aucun détour par le biais de l'inconscient. L'expérience enfantine se trouvait subitement et simplement disponible et la personne immergée dans cette expérience.

Perls s'attachait surtout à découvrir et faire émerger les contradictions. Souvent il créait une sorte de dialogue entre les différentes polarités, l'adulte et l'enfant, ou les images opposées d'un rêve ou les aspects insolites de la présence d'une personne, cela en utilisant les deux chaises. Il expliquait que lorsque les différentes facettes d'une personne s'étaient confrontées en exprimant leur désaccord, une réunion pouvait alors se faire. A ce moment là, l'adulte «inauthentique» (un autre de ses diagnostics favoris) engagé à masquer ou se débarrasser de ses aspects vulnérables, pouvait peut-être faire un pas vers une maturité plus authentique. Les personnes de ce groupe, tous praticiens hautement qualifiés dans le domaine de la santé mentale, travaillant dans les hôpitaux ou les cliniques environnantes ou en libéral, venaient chacun leur tour pleurer, crier ou ricaner bêtement alors qu'ils prenaient place sur la sellette.



Photo Deke Simon

Ma stupéfaction vira à la consternation quand une psychologue, une femme mince et élégante se présenta en confessant son violent désir de péter. Perls lui dit «Allez y !», ce qu'elle fit . Il y avait là un contraste qui, si il était thérapeutique, dépassait en tout cas les classifications de diagnostic habituelles.

F. Perls à l'époque de Gestalt-therapy verbatim

Peut-être le but était-il de remettre le soi en contact avec sa nature animale originelle ou de faire comprendre au groupe que même les personnes élégantes munies d'un doctorat font des prouts. Une chose cependant me paraissait claire : des éléments psychologiques importants, réprimés, esquivés ou niés d'une autre façon, étaient mis en lumière presque instantanément, ce fut le cas de la petite fille maigre triste et mal aimée qui émergea du corps de baleine échouée de l'assistance sociale psychiatrique, ou encore du tout jeune garçonnet, soumis et rancunier qui se cachait derrière la supériorité hautaine du psychiatre. Ce ne fut que plus tard que je pris conscience que ces

étonnantes métamorphoses pouvaient effectivement déboucher sur une exploration thérapeutique plus avancée, mais qu'elles ne constituaient pas en elles-mêmes la thérapie.

La découverte de soi peut rarement être intégrée sous une forme aussi apocalyptique.

Nous étions dans les années 60, et telle était la forme de Gestalt-thérapie que Perls avait élaborée pour convenir à cette époque (il y en avait eu plusieurs autres précédemment). C'était l'époque des rêves anarchistes et utopistes, de l'exploration chimique et herbacée de la réalité, d'attaques naïves contre la bureaucratie, de manifestations exprimant la colère contre la guerre et l'oppression des minorités. Les jeunes poussaient jusqu'à la limite les idéaux de la démocratie, insistant sur la liberté qu'avait chacun d'élargir les horizons de l'expérience et d'exprimer totalement sa sexualité, ses émotions, ses idées politiques.

Perls, vêtu de son pantalon informe et de sa chemise africaine froissée, se moquant des prétentions à l'autorité parmi les praticiens de la santé mentale dans ses groupes, envoyant sa fumée vers le plafond d'un air méprisant, ou regardant distraitement par la fenêtre tandis que les participants racontaient leurs malheurs en s'attendrissant sur eux-mêmes ou dissimulaient leur hostilité derrière la déférence et la politesse, semblait très à son aise dans une génération de rebelles.

Le week-end fut rempli d'événements qui me rendaient perplexe. Les personnalités semblaient se transformer sur le champ, des symptômes s'évanouir en fumée, que ce soit pour un instant ou pour toujours, je n'en avais aucune idée à l'époque. J'étais alors étudiant en doctorat ès-lettres à l'Université de Californie, et je me demandais en moi-même, tandis que Perls persuadait des psychiatres apparemment éminents de parler et de se comporter comme des animaux de cirque, comme de prétendre être un ascenseur, une fontaine, ou un parapluie, images la plupart du temps tirées de leurs rêves : «Est-ce que la métaphore peut réellement aller aussi loin ?»

En tous cas, l'effet produit fut durable. Ce fut à l'origine du changement qui fit qu'au lieu d'offrir à des étudiants des exégèses de poètes du XVIIIe siècle ou de romanciers du XIXe, j'en suis venu à traiter directement le récit personnel de vie des gens.

maudissait le caractère scolastique de la théorie psychanalytique et nous montrait par l'exemple comment nous libérer des comportements étroits et ritualistes de ces praticiens.

Peut-être ses objections nous paraissent-elles beaucoup plus probantes en raison de ses propres débuts en psychanalyse sous la direction de plusieurs grands freudiens de la première époque, qu'ils soient disciples ou dissidents. Ses analystes et superviseurs comprenaient Wilhelm Reich, Karen Horney, Otto Fenichel et Hélène Deutsch parmi d'autres.

Maintenant il mettait cul par dessus tête l'austérité de la psychanalyse, comme si sa mission consistait à transformer en un spectacle la guérison des âmes. Incroyablement, il rendait la thérapie divertissante. La Gestalt-thérapie à la manière de Perls pouvait paraître comme une apostasie audacieuse, mise en scène à la façon d'un spectacle de magie. On pouvait l'imaginer comme un hérétique sciant une femme en deux.

Etant donné le caractère iconoclaste des années 60, c'était là une posture bien attrayante.

Ceci explique pourquoi ce livre a porté bien au delà des cercles professionnels (qui ont peut être été en grande mesure court-circuités) pour devenir presque objet de culte parmi les fanatiques de la croissance, les thérapeutes indisciplinés et marginaux, et les auditeurs universitaires à Berkeley et Cambridge. Les performances fougueuses relatées dans le livre peuvent faire oublier que Perls, à cette époque, faisait des démonstrations de Gestalt-thérapie mais ne la pratiquait pas. En conséquence le livre fait naître des idées fausses mais largement répandues : que la Gestalt-thérapie n'était qu'un ensemble de techniques basées sur l'utilisation de deux chaises au lieu d'une, que c'était un moyen rapide et facile de faire éclater les défenses névrotiques, et, en général, que le style personnel de Perls s'identifiait avec la Gestalt-thérapie elle-même.

De telles idées font l'erreur de prendre ce qui est une phase tout à fait spéciale du développement de la Gestalt-thérapie pour le tout, et négligent ce qu'il y a de foncièrement radical et novateur, à savoir les hypothèses lucides, neuves et pleines de bon sens qu'elles formulent sur le fonctionnement humain.

Elaborées par Perls bien longtemps avant l'époque d'Esalen, en collaboration avec d'autres, ces hypothèses et leurs implications représentent une contribution durable à l'art évanescent de la psychothérapie. On les trouve dans «Verbatim», mais il faut les arracher de l'échafaudage érigé par Perls aux fins de ses démonstrations. Il vaut

maudissait le caractère scolastique de la théorie psychanalytique et nous montrait par l'exemple comment nous libérer des comportements étroits et ritualistes de ces praticiens.

Peut-être ses objections nous paraissent-elles beaucoup plus probantes en raison de ses propres débuts en psychanalyse sous la direction de plusieurs grands freudiens de la première époque, qu'ils soient disciples ou dissidents. Ses analystes et superviseurs comprenaient Wilhelm Reich, Karen Horney, Otto Fenichel et Héléne Deutsch parmi d'autres.

Maintenant il mettait cul par dessus tête l'austérité de la psychanalyse, comme si sa mission consistait à transformer en un spectacle la guérison des âmes. Incroyablement, il rendait la thérapie divertissante. La Gestalt-thérapie à la manière de Perls pouvait paraître comme une apostasie audacieuse, mise en scène à la façon d'un spectacle de magie. On pouvait l'imaginer comme un hérétique sciant une femme en deux.

Etant donné le caractère iconoclaste des années 60, c'était là une posture bien attrayante.

Ceci explique pourquoi ce livre a porté bien au delà des cercles professionnels (qui ont peut être été en grande mesure court-circuités) pour devenir presque objet de culte parmi les fanatiques de la croissance, les thérapeutes indisciplinés et marginaux, et les auditeurs universitaires à Berkeley et Cambridge. Les performances fougueuses relatées dans le livre peuvent faire oublier que Perls, à cette époque, faisait des démonstrations de Gestalt-thérapie mais ne la pratiquait pas. En conséquence le livre fait naître des idées fausses mais largement répandues : que la Gestalt-thérapie n'était qu'un ensemble de techniques basées sur l'utilisation de deux chaises au lieu d'une, que c'était un moyen rapide et facile de faire éclater les défenses névrotiques, et, en général, que le style personnel de Perls s'identifiait avec la Gestalt-thérapie elle-même.

De telles idées font l'erreur de prendre ce qui est une phase tout à fait spéciale du développement de la Gestalt-thérapie pour le tout, et négligent ce qu'il y a de foncièrement radical et novateur, à savoir les hypothèses lucides, neuves et pleines de bon sens qu'elles formulent sur le fonctionnement humain.

Elaborées par Perls bien longtemps avant l'époque d'Esalen, en collaboration avec d'autres, ces hypothèses et leurs implications représentent une contribution durable à l'art évanescent de la psychothérapie. On les trouve dans «Verbatim», mais il faut les arracher de l'échafaudage érigé par Perls aux fins de ses démonstrations. Il vaut

mieux lire ce livre à la lumière de ses deux ouvrages précédents : «Le Moi, la Faim, l'Agressivité» et le deuxième volume de «Gestalt-thérapie -vers une théorie du self : nouveauté, excitation et croissance». Ces deux oeuvres antérieures sont écrites en collaboration : la première avec son épouse Laura, qui est demeurée co-auteur invisible, la seconde avec Paul Goodman qui remodela un manuscrit de Perls pour en faire ce qui est très proche d'une présentation théorique complète de la Gestalt-thérapie.

Ces malentendus ne sont pas entièrement le fait de Perls mais il a bien sa part de responsabilité. De nombreux cliniciens et innovateurs célèbres dans le domaine de la psychothérapie, à commencer par Freud, puis pour citer quelques exemples frappants, Reich, Jung, Milton Erickson, R.D. Laing, projettent, parmi leurs disciples, une ombre ambiguë. Ils se profilent devant nous dans des rôles flous : sont-ils des scientifiques perçant les secrets de la nature humaine ou des guérisseurs faisant appel à la religion ? Des hypnotiseurs ou des experts en tours de passe-passe ? Des charlatans ? Des génies méconnus ? Des originaux ou peut-être même des fous ? Leurs racines remontent-elles aux traditions primitives, telles que le chamanisme ou la sorcellerie, ou sont-ils issus du monde post-newtonien de la logique déductive appliquée au milieu naturel ? Peut-être leur faut-il se présenter en autorité inattaquable ou en mystique pour inciter les patients à abandonner leurs défenses et inciter les étudiants à devenir leurs avocats. On dit souvent que les poètes et artistes doivent créer leur public. Peut-être les fondateurs des écoles thérapeutiques doivent-ils créer à la fois patients et disciples. Mais, à devenir une figure charismatique de grande influence, on court le risque de produire des partisans serviles et des critiques sans objectivité. Dans sa hâte de répandre la bonne parole, et de plus en plus indifférent à la pensée systématique, Perls, dans ses dernières années, laissa un héritage à n'accepter que sous bénéfice d'inventaire.

En dépit des limitations inhérentes à sa forme même, et dans l'ensemble elle reflète les limitations de Perls, «Verbatim» a encore beaucoup à nous offrir au delà de son intérêt historique. Perls traite la névrose comme si elle était un état de transe, une préoccupation secrète avec de mauvais résidus de l'enfance qui coupent les individus d'un contact vital avec les circonstances du présent. La tâche essentielle de la thérapie, déclare t-il, n'est pas de convaincre les patients d'accepter des interprétations érudites portant sur leur histoire ancienne, mais de les aider à vivre pleinement l'expérience immédiate du moment présent. Ce but n'est atteint ni grâce à des éclaircs de perspicacité intellectuelle ni par le reconditionnement de circuits comportementaux, pas plus qu'il ne se produit par la simple décharge des émotions (comme Perls semble parfois le laisser entendre...) Cela ressemble davantage à un éveil à la proximité et la

simplicité de ce qui est, comme le décrit un vers d'un court poème de Wallace Stevens :

«Depuis ma chambre, le monde dépasse mon entendement ; mais quand je me promène je vois qu'il consiste en trois ou quatre collines et un nuage».

Du point de vue de Perls, le sarcasme, l'humour, le drame, le choc peuvent tous être utilisés pour faire sortir au grand air les patients hors des chambres confinées de leur névrose. En principe, ces méthodes théâtrales ressemblent aux techniques du maître Zen qui frappe les disciples en méditation avec une épée de bois pour leur rappeler le caractère tangible du présent.

L' épée de bois ne remplace pas la nécessité de longues heures passées à la méditation disciplinée en position assise, il n'y a pas non plus de méthode ou de technique qui élimine l'acheminement pas à pas réalisé en thérapie par l'exploration et le démembrement des façons habituelles et autodestructrices dont on organise la réalité. Les montages hâtifs qui caractérisent les démonstrations dans «Verbatim», ne peuvent être traduits directement dans les rythmes d'une thérapie continue. Mais le principe sous-jacent, son insistance sur la prise de conscience et le contact dans le moment présent, ce qu'il appelle «ici et maintenant», peut être extrêmement utile. Cela modifie radicalement ce sur quoi le thérapeute et le patient portent leur attention et permet de commencer à n'importe quel point, avec n'importe quoi que le patient rend disponible : symptôme, rêve, soupir, expression du visage, façon de s'asseoir, ton de voix, pensée, besoin ou une sensation, façon de serrer ou desserrer le poing, de regarder fixement ou de détourner les yeux, raidissement physique, bégaiement, moment de silence, flot soudain de paroles, dérive vers un langage vague, abstrait, émaillé de clichés. En Gestalt-thérapie, ces choses ne sont pas traitées comme des murmures ou de vaguelettes accompagnant le flot des associations, mais sont considérées comme le coeur même de la question. Médium et message, forme et contenu, sont en relation presque opposée à celle de la psychanalyse traditionnelle dans laquelle le récit du patient et les interprétations du thérapeute sont essentiels alors que la manière dont le patient se présente demeure accessoire. Bien que ce revirement puisse mettre l'analyse à l'envers, il ne jette pas tout aux orties avec le divan. La signification révolutionnaire de l'emploi du présent de l'indicatif en psychothérapie doit être comprise en la lumière autant de ce qui a été emprunté aux freudiens que de ce qui a été abandonné. Par exemple, porter attention à ce qui se produit dans l'instant en thérapie constitue la forme la plus large de l'examen du «transfert», un phénomène que les analystes ont toujours traité comme un événement actuel. Dans son essai «Remémoration, répétition et perlaboration», Freud relie le transfert à la compulsion de répétition. Il affirme que les éléments du

passé qui se sont glissés par des fentes dans la conscience du patient se révèlent «non pas dans sa mémoire, mais dans son comportement ; il les répète bien entendu sans savoir qu'il est en train de les répéter». En particulier, et c'est là le plus important pour la thérapie, il les répète dans la façon dont il réagit au thérapeute.

L'analyste aussi bien que le gestalt-thérapeute peut considérer cette répétition inconsciente comme le signe de la persistance d'une solution insatisfaisante à un problème passé. Mais là où l'analyse tendrait à utiliser le transfert essentiellement comme un indice de ses sources dans le passé et l'expliquerait ainsi au patient, le gestalt-thérapeute se concentrera sur l'aide qu'il peut apporter au patient pour inventer sur le champ une nouvelle solution par l'expérimentation du contact entre eux. Par exemple, un patient trop soumis (et probablement obsessif) qui réprime ses critiques par désir de plaire, peut avoir besoin de découvrir comment supporter d'être critique et l'exprimer lorsque c'est nécessaire pour faire face à une situation déplaisante dans sa vie actuelle. Il pourrait commencer par critiquer son thérapeute. Cette différence représente un revirement capital dans la structure de la psychothérapie. La recherche d'une solution exploitable dans le présent est le moteur qui permet à la gestalt-thérapie d'improviser et d'expérimenter plutôt que d'expliquer. La plupart des interventions animées de Perls dans son livre prennent racine dans ce principe. Dans la vie moderne nous sommes affligés d'un trop grand nombre d'explications. Peut-être s'agit-il d'une réplique du passé, l'âge de la raison faisant ombre sur l'âge de l'information. Nous avons besoin de passer à autre chose, alors pourquoi s'accrocher aux explications en thérapie ? La Gestalt-thérapie de Perls a renoncé aux explications ; elle a hâte de voir quelque chose se produire. Le résultat, après tout, vaut toutes les explications. A cet égard, la Gestalt ressemble quelque peu à l'art et la littérature modernes qui ont également cessé d'expliquer pour s'occuper de la seule dynamique de l'événement. Au début du siècle, le poète Ezra Pound définissait ainsi le changement en art et en littérature : «L'époque exige un reflet de sa grimace accélérée». Les modes anciens, «les obscures rêveries du regard intérieur» ne conviennent plus à notre temps. Ces paroles pourraient tout aussi bien s'appliquer aux controverses entourant la psychothérapie de nos jours. Les formes de la souffrance morale se modifient avec les changements culturels et sociaux. Les remèdes pour soulager la détresse psychologique à une certaine époque peuvent, à une autre époque, devenir inadéquats. Par exemple la «cure par la parole» de Freud donnait de bons résultats avec les névroses victoriennes, parce que leurs symptômes fleuris reflétaient les tensions sexuelles tapies dans la famille du XIX^e siècle. Le traitement psychanalytique des débuts, soulageait les crises d'évanouissements hystériques ou les tourments des fantasmes obsessionnels en exposant la sexualité char-

gée de son fardeau de culpabilité et de déni, à la pleine lumière où elle pouvait être expliquée.

C'était une manoeuvre brillante que cette conversion de secrets de famille et d'Etat, concernant des pulsions humaines, en bavardage sain sous couvert d'interprétation scientifique.

De nos jours la plupart des psychothérapeutes conviendront que les névroses classiques, fixées en des poses alanguies ou rigides, telles des statues de marbre pour un portique d'entrée, sont devenues rares. Ce n'est guère sur elles qu'on pourrait compter pour alimenter une pratique libérale. Les gens n'entrent pas tellement en thérapie avec des symptômes circonscrits mais plutôt avec un mal-être plus général, un éloignement par rapport à leur propre vie. Si nombre d'entre eux sont encore tourmentés par des problèmes sexuels, très souvent ils sont déchirés par tout le reste aussi : l'intimité au sens large, le contact avec les autres, le travail, le sentiment de l'identité, le sens de leur existence. Il est fort douteux, pour reprendre l'expression de Pound, que les obscures rêveries et le regard intérieur de la psychanalyse soient en mesure de tenir tête à la grimace accélérée de la névrose moderne. Par conséquent, les professions de santé se sont hâtées d'inventer des nouvelles thérapies et de réviser les anciennes. L'analyse elle-même est passée du symptomatique au caractérologique. En déplaçant du passé au présent le lieu de la découverte et du changement et en remplaçant la logique des causes par le drame des effets, Perls a pu aller encore plus loin. Il a rendu possible pour le patient en thérapie d'éclairer et de réexaminer toute la trame de son existence dans la perspective du moment présent, tout comme l'univers de Blake se retrouve tout entier dans le grain de sable. Ainsi la construction de sa vie par le patient pouvait devenir davantage un choix et moins un acte apparent du destin.

Etant donné son manque de patience en ce qui concerne les explications, Perls avait une manière d'aborder la théorie qui était pragmatique et éclectique, certains diraient même opportuniste.

Dans «Verbatim», on trouve une mosaïque de notions empruntées à diverses traditions. A Reich, qui fut l'un de ses analystes, Perls a pris la notion de la cuirasse caractérielle qui ajoute, dans le caractère névrosé la tension physique à la tension psychologique. De Horney qui l'avait analysé et l'avait supervisé, il a emprunté l'idée que le comportement névrotique est basé sur une manipulation destinée à conquérir l'amour. De l'existentialisme de Sartre, il a retiré son insistance sur la responsabilité individuelle dans l'élaboration de la vie de chacun. De la psychologie gestaltiste expérimentale, il a retenu les concepts de forme et de fond et de la situation inachevée pour rendre compte des différences dans la manière dont les gens éprouvent la

réalité et leur tendance à se prendre à leur propre histoire.

Ce qui donne à l'ensemble une espèce de cohérence, c'est que Perls se concentre sur la qualité de la vie dans le présent. Il utilise les concepts théoriques comme des lunettes au travers desquelles il examine la façon dont les gens manquent à être en contact avec leur situation du moment. En dernière analyse pour Perls, le critère de la santé est l'aptitude à éprouver ce qui est neuf comme étant nouveau. Ceci implique une relation simple, directe et très spéciale à son univers propre. Par opposition à la psychanalyse qui tient la nature humaine comme une énigme profonde, Perls se plaisait à désigner la Gestalt-thérapie comme «la philosophie de l'évidence» et prétendait qu'il ne l'avait pas inventée, mais seulement découverte. Notre culture et la façon dont nous élevons nos enfants, déclarait-il, se donnent la main pour ériger une barrière nous empêchant de saisir l'évidence en dépit de notre droit originel de la connaître spontanément. Perls a doté la Gestalt-thérapie d'une auréole romantique qui la relie à l'idée de Wordsworth que l'enfant est le meilleur philosophe, à l'importance attachée par certaines traditions spirituelles orientales à faire le vide mental pour connaître le monde sans idée préconçue ainsi qu'aux efforts de la phénoménologie et de l'existentialisme pour débarrasser notre pensée des dualismes artificiels, tels que cause et effet, sujet et objet, apparence et réalité, essence et existence, conscient et inconscient. La Gestalt-thérapie, telle que Perls la concevait, cherchait à retrouver notre innocence perdue.

III.

Les porte-parole des nouvelles thérapies sont fréquemment enclins à grandes envolées, hors des murs de la clinique ou de la salle de consultation. Perls ne faisait pas exception. Parfois il employait les accents de la sombre prophétie, comme si la Gestalt-thérapie représentait le dernier espoir de sauver le monde des griffes de la corruption névrotique. Dans son autobiographie «Ma Gestalt-thérapie, une poubelle vue du dedans et du dehors», il écrit qu'il était peut-être le créateur potentiel d'une méthode «nouvelle» de traitement et l'interprète d'une philosophie viable qui pouvait faire quelque chose pour l'humanité. La première partie de cette affirmation est indéniable; mais la seconde ouvre sur un ensemble de questions très différentes de celles relevant strictement de l'examen d'une méthodologie thérapeutique. Transformée en image visionnaire de ce qui constitue la vie juste ou la rédemption du mal, la psychothérapie entre dans une zone nébuleuse où elle se mêle à des impératifs moraux et à des idéologies culturelles. (je doute d'ailleurs qu'aucune psychothérapie importante ait été tellement soucieuse de s'en tenir à ses tâches spécialisées et

qu'elle rejette toute spéculation cosmique. Ni la psychanalyse ni le comportementalisme n'ont fait de grands efforts pour l'éviter).

L'idée que nous trouvons dans les travaux de Perls des années 60 qui voudrait que la santé soit une espèce de retour à l'innocence nous oriente vers la réponse à une question qui intrigue : comment un réfugié Juif-Allemand, psychiatre et psychanalyste, produit de la République de Weimar et de sa culture complexe a-t-il terminé chef-gourou à l'Institut d'Esalen ? Perls, sur la fin de sa vie, encadré par les séquoias immaculés, et les falaises abruptes qui plongent sans transition dans l'Océan Pacifique, incarnait un thème américain vénérable : le soi redéfini, renouvelé, responsable seulement envers lui-même, au milieu de la majesté pastorale des terres sauvages de l'Amérique. Il en vint même à ressembler au Thoreau ou au Whitman de la psychothérapie. L'évolution de la Gestalt-thérapie ne peut véritablement être comprise si on la détache de l'américanisation de Frédérick Perls. Tant sa vie que l'évolution de ses idées peuvent être décrites comme une transition progressive de l'Europe historique à l'Amérique innocente.

Né dans un quartier juif de Berlin en 1893, Perls avait terminé ses études médicales en 1921 et entreprit une formation psychanalytique vers la fin des années 20 et au début des années 30. Il s'enfuit d'Allemagne en 1933 avec sa femme Laura et leur fille, l'aînée de leurs deux enfants, au moment où la montée du nazisme vers le pouvoir commençait à prendre d'inquiétantes proportions. Avec l'aide d'Ernest Jones, Perls fit son chemin jusqu'à Johannesburg où il passa les douze années suivantes. Durant cette période, il écrivit, avec Laura, «Le Moi, la Faim, et l'Agressivité», ouvrage qui énonçait certaines des idées essentielles, encore fixées pour la plupart dans un cadre psychanalytique, qui plus tard entrèrent dans l'élaboration de la Gestalt-thérapie. Il quitta l'Afrique du Sud pour de bon en 1946 pour s'installer à New York, bien que quelques années plus tard, il commença les pérégrinations qui devaient éventuellement l'amener en Californie.

La migration géographique et culturelle de Perls suivit des sentiers bien battus. Depuis l'époque des origines coloniales de l'Amérique, la poursuite passionnée de l'innocence a en permanence été une occupation nationale. Les premières familles arrivées d'Europe pour fuir les persécutions religieuses espéraient non seulement une vie meilleure, mais aussi une existence entièrement nouvelle dans le Nouveau Monde. En quittant l'Europe, ils tournaient le dos à l'histoire, et également à la notion même d'histoire. C'était là une attitude neuve, car les Européens se sont toujours enfouis dans les bras du passé, comme s'ils le drapaient d'un manteau de sécurité. L'histoire baigne tout en Europe, les paysages, les villes, l'art et la pensée, et même la

politique et la psychothérapie. Mais les Américains ont tendance à considérer le passé, et surtout le passé proche, comme une source d'oppression et de corruption et, périodiquement, ils le rejettent ou se révoltent contre lui dans l'espoir de faire table rase et repartir de l'avant comme s'il leur était donné une seconde chance dans le jardin d'Eden. L'histoire, d'un certain point de vue, ne commence qu'après la chute de l'homme ; la tâche de l'histoire est de poursuivre les conséquences du péché originel. A cet égard, la psychanalyse est historique jusqu'à la moelle. La conception de la nature humaine chez Freud n'a jamais vraiment abandonné le péché originel qui sous-tend sa tolérance pour l'imperfection et la souffrance. Il en est ainsi lorsqu'il observe que la psychanalyse soulage les patients en les faisant passer d'un état de misère hystérique à celui du mal-être quotidien. Mais en Amérique, on peut sans doute établir, selon les paroles d'Emerson, «une relation originelle avec l'univers», notion perfectionniste, mystique, et monumentalement nostalgique renvoyant à un paradis intemporel précédant l'histoire.

A l'époque où Perls arrive en Californie, les rues sont pleines du dernier flot de l'innocence américaine, l'innocence spectaculaire et fiévreuse des années 60. Tel un fleuve à la période des crues, elle trace des affluents nouveaux dans la culture. Presque, rien n'a échappé à la force de son courant : l'amour, le sexe, les écoles, le travail, la musique, le vêtement, les façons de se divertir et de s'intoxiquer, la communauté, le gouvernement. La nation ne pouvait plus aussi facilement se glisser dans de lointaines guerres civiles sous couvert d'anti-communisme, ni se livrer au racisme avec impunité. Désenchantés par l'état providence libéral et la vie dans les banlieues aisées, les jeunes lançaient une vaste attaque frontale contre l'hypocrisie et l'inhibition dans la société américaine. Vêtus comme des pionniers, ces grands enfants qui avaient acquis leurs diplômes dans les universités urbaines, se retirent du marché du travail pour se diriger vers de lointaines zones rurales pour un retour à la terre. Un nombre croissant de stages thérapeutiques de week-end est consacré à l'ouverture émotionnelle et à l'authenticité. Il s'agit là d'une génération qui fait confiance à ses propres impulsions avant tout, et dont les préférences vont au marxisme de la première époque et à la chrétienté primitive.

Parfois, son ignorance de l'histoire dégénérait en méconnaissance et en déni, portant certains radicaux politiques à oublier les horreurs stalinienne en Russie, ou à glisser sur les purges maoïstes en Chine. Dans une époque de désillusion, peut-être l'innocence jaillit-elle comme une alternative optimiste à son sombre jumeau le nihilisme. L'esprit des années 60, outrageusement joueur, impudique, utopiste, rebelle, était tour à tour bon enfant et révolté et parvenait à être à la fois sophistiqué et naïf.

Par un aspect, la Gestalt-thérapie de Perls ressemblait à la fois aux militants radicaux et aux grands enfants aux yeux innocents portant une fleur : elle encourageait une expression agressive de soi, proche de cette violence assidue et presque sadique que Sartre définissait comme la pleine utilisation de soi-même.

Perls insistait que pour vivre dans l'ici et maintenant il fallait se libérer de l'emprise de la dépendance des autres, qui souvent se ramenait à être contrôlé par les autres. Non qu'il fut un solitaire. Il adorait le public, les fêtes, les disciples, les brèves rencontres sexuelles. Vers la fin de sa vie, il commença à créer une communauté Gestalt utopiste à Vancouver¹ où les thérapeutes se mêlaient aux stagiaires et aux patients en résidence, une espèce de ferme modèle thérapeutique. Mais il trouvait que les obligations du mariage et de la famille étaient devenues pour lui de plus en plus insupportables. Une fois installé à New-York, il y laissa sa femme et ses enfants et dériva vers l'ouest, tel un de ces cow-boys et héros des films des années 40 et 50, à l'aise dans une bagarre au revolver, dans un saloon ou dans un bordel, mais s'enfuyant vers les collines dès que l'institutrice du coin manifestait des velléités domestiques. Il y a là encore un thème, issu de la personnalité de Perls qui a fleuri lorsqu'il a atteint les Etats-Unis, qui se glissa dans sa thérapie et ajouta à ce fond nettement américain. Dans «Verbatim», il a fait grand cas de l'accomplissement du potentiel individuel et très peu mention de l'intimité. Comme Emerson, Perls, devint un apôtre de la différenciation, semblable en esprit à l'individualisme radical d'Emerson qui constitue l'évangile de l'autonomie. Tel était le message dans la «prière de la Gestalt» qui termine l'introduction écrite par Perls pour son livre : «Je suis mon chemin et tu suis le tien. Je ne suis pas en ce monde pour répondre à tes attentes et tu n'es pas en ce monde pour répondre aux miennes...» Il s'agit là d'un rappel valable pour des adolescents s'efforçant de se différencier de leurs parents, mais ce conseil n'est que de peu d'utilité pour des personnes qui essaient de faire de leur mariage un succès ou de vivre en famille.

L'étroite correspondance entre le mode de vie américain des années 60 et la Gestalt-thérapie de Perls est illustrée par le fait que cette «prière» a fait l'objet d'un poster qui à cette époque était affiché sur les murs des librairies de l'artère principale de Berkeley, coïncé entre les portraits non pas de Freud et de Reich, mais de Fidel Castro et du dernier groupe rock à la mode. Perls s'immergea si profondément dans l'ici et maintenant de son temps qu'il laissa la Gestalt-thérapie confrontée à la tâche paradoxale d'avoir à trouver comment s'en extirper pour pouvoir avancer.

1. N.d.T.
Sic dans le texte alors qu'en fait la communauté n'a pas été créée à Vancouver, capitale de la Colombie britannique dans l'Ouest du Canada, mais sur l'île de Vancouver au large de la Métropole.

IV.

On peut parfois se demander si le temps ne file pas plus vite en Amérique que partout ailleurs. Moins de 25 ans se sont écoulés depuis le moment de l'atelier que j'ai décrit, et 18 ans depuis la mort de Perls. Dans l'intervalle, la Gestalt-thérapie a subi un destin semblable à celui de beaucoup d'autres mouvements radicaux ou d'avant-garde qui s'écartent des courants dominant la vie artistique et professionnelle américaine. Elle s'est diluée en une reconnaissance partielle, une sorte de succès et d'échec simultanés. La Gestalt-thérapie demeure en marge des institutions thérapeutiques classiques, sans plus causer de grandes vagues ou donner lieu à de chaudes controverses ; la plupart des psychothérapeutes en ont entendu parler mais très peu savent grand chose d'elle. Une partie de son jargon : «contact», «prise de conscience», «ici et maintenant», a remplacé «symbole phallique» et «complexe d'Oedipe» dans le vocabulaire éculé des conversations psychologisantes des soirées mondaines. De temps en temps, des hôpitaux, des cliniques, des facultés de médecine, de psychologie, des écoles de travail social, et ce sont là les pouvoirs qui contrôlent le monde de la psychothérapie, ouvrent leurs portes à une conférence ou un séminaire sur la Gestalt-thérapie.

Les manuels universitaires sur les méthodes psychothérapeutiques la traitent d'habitude comme un ensemble de techniques et l'assimilent au psychodrame et aux thérapies dites émotionnelles ou expressives. Cette interprétation erronée montre combien a été envahissante la tendance à confondre les goûts de Perls avec l'ensemble de la Gestalt-thérapie. Si l'on trouve bien dans tout le pays de nombreux instituts de formation à la Gestalt ainsi que beaucoup de praticiens indépendants qui s'intitulent Gestalt-thérapeutes, s'il y a des conférences et une revue trimestrielle, de tout cela cependant il ne ressort pas grand chose.

Pourquoi donc la Gestalt-thérapie a-t-elle stagné ou a-t-elle glissé vers le déclin de l'âge mûr, en dépit de sa prometteuse jeunesse révolutionnaire ? D'une part la Gestalt continue d'être affligée d'anorexie intellectuelle persistante. Vu le tempérament de Perls, son opportunisme intellectuel, son flair pour les formules frappantes plutôt que systématiques, sa parenté avec l'individualisme et la naïveté américaine qui ont toujours mis l'accent sur la connaissance basée sur le sentiment et l'action plutôt que sur la pensée réfléchie, il n'est pas surprenant qu'il ait véhiculé un parti pris anti-intellectuel. «Perdez la tête et trouvez le bon sens» disait-il. Il est vrai que les fondateurs de la gestalt-thérapie se sont efforcés de corriger ce déséquilibre bien avant l'époque de «Verbatim». Dans les écrits de Paul Goodman sur la Gestalt-thérapie, les inspirations de Perls sont restructurées en

concepts de grande envergure. Par exemple, on y trouve une définition complexe de la frontière-contact en tant que lieu de la rencontre entre le soi et le monde où se produit toute croissance psychologique, une formulation précise des résistances au contact comme pierres angulaires pour la construction du caractère névrotique, et un compte-rendu phénoménologique de la formation de la Gestalt (forme/fond) comme puissant principe explicatif pour la compréhension de l'expérience humaine. Laura Perls, Isadore From et d'autres ont tranquillement enseigné ces notions à une multitude de thérapeutes pendant ces dernières décennies. Malheureusement, Laura Perls qui, contrairement à son mari, exerçait et enseignait avec une précision patiente, n'a publié que quelques articles épars, et Isadore From, probablement le plus réfléchi, le plus précis et le plus minutieux des formateurs de gestalt-thérapeutes n'a presque rien publié.

Les thérapeutes qui ont marché sur leurs traces, à quelques exceptions près, n'ont pas fait grand chose pour aider à l'évolution de la Gestalt, pour sonder continuellement ses limites et les élargir sans cesse. Plusieurs livres intéressants ont paru, mais ils consacrent une trop grande place aux récits des succès de leurs auteurs dans les cas cliniques qu'ils rapportent et en général considèrent comme acquis la théorie et la technique. Des articles paraissent régulièrement, traitant de l'application de la Gestalt-thérapie à telle ou telle catégorie spéciale de patients, ou encore la comparent, l'opposent, ou la combinent à toutes les autres versions imaginables de la psychologie ou de la psychothérapie. Mais on a vu très peu d'approfondissement théorique fondamental du genre de celui qui a permis à la psychanalyse de se renouveler et de progresser. Une des fonctions d'une telle théorisation est de créer un langage commun que les cliniciens et les chercheurs peuvent mettre à profit pour explorer, étendre, modifier, débattre et enseigner. Il manque encore à la Gestalt-thérapie le soubassement d'une vision globale du développement humain et de la personnalité (je crois personnellement, qu'elle pourrait apporter une contribution très importante à notre compréhension de ces questions). Elle n'a rien produit de comparable, quoique qu'une partie de l'oeuvre de Goodman s'en approche, à ce vaste édifice baroque, à cette atmosphère de tragédie et à ces complications ironiques qui font des meilleurs écrits psychanalytiques (de ceux de Freud en particulier) une littérature riche et durable. Ceci est d'ailleurs vrai également pour les autres thérapies modernes.

D'autre part, la Gestalt-thérapie est devenue la proie de l'appétit vorace de la culture américaine, capable d'avaler tout ce qui se trouve sur son chemin, estompant les distinctions, et édulcorant tout ce qui l'interpelle, que ce soit dans le domaine des arts, de la politique ou de la psychologie. C'est peut-être pour cela que nos décennies sont si clairement tranchées, nos mouvements sociaux si brefs comme s'ils

étaient provoqués par des mouvements d'humeur. Le radicalisme des années 60, le narcissisme des années 70, suivis de l'époque dorée des ambitieux jeunes cadres dynamiques des années 80 qui est peut-être bien arrivée à son terme lors de l'effondrement de la bourse le 19 octobre 1987, comme pour nous préparer à des années 90 spartiates. Ces changements d'humeur sont en eux-mêmes de l'américanisme bon teint. Thomas Jefferson pensait que les Etats-Unis devraient avoir une révolution à chaque génération de sorte que la démocratie puisse périodiquement se purger de ses éléments contaminés. Il voulait parler lui de révolutions politiques. Nous, nous avons édulcoré son conseil et créé à la place une succession de révolutions dans les modes de vie. Au moment même où une innovation radicale, un mouvement commencent à engendrer une discussion valable dans notre ordre social, ils font la couverture du «Times Magazine» et reçoivent l'approbation d'une ou deux stars de Hollywood. Ainsi, hissés au niveau de l'inoffensif, ils sont vite rejetés, ne laissant qu'une vague trace résiduelle sur nos modes culturelles. Si la Gestalt-thérapie n'a pas tout à fait réussi à faire la Une d'un grand hebdomadaire, cela ne fut pas dû à une quelconque résistance de Perls. Tandis que Freud s'inquiétait de ce que l'enthousiasme immédiat des américains pour la psychanalyse pourrait la dévorer, tout en lui retirant ses complexités, Perls mettait à grand profit les accueils enthousiastes.

La Gestalt-thérapie est-elle déjà sur sa fin ? Pas exactement, mais elle est menacée d'assimilation sous une forme qui continuera à saper son identité propre. Il y a des indices de l'absorption de la Gestalt, comme pas osmose, par le grand courant de la psychothérapie, sans reconnaissance ou mention de ses apports. L'autre jour je suis tombé par hasard sur un manuscrit destiné à la publication, écrit par le Docteur Michael Robbins, analyste bien connu, sur la thérapie des «personnalités primitives», les structures narcissiques et schizo-phrènes qui, selon beaucoup de professionnels, ont supplanté de nos jours les névrosés traditionnels comme représentants les plus caractéristiques des personnes en difficulté. L'auteur confirme dans cette étude, qu'une approche psychanalytique orthodoxe, basée sur les conflits internes et les mécanismes de défense, associée à une thérapie axée sur la mise en lumière des forces inconscientes, ne donne pas de bons résultats avec ces types de personnalités. Il veut modifier le modèle analytique traditionnel pour tenir compte de l'interaction entre ce qui est soi et ce qui est autre, au lieu de se limiter au mode intérieur du seul individu. Il définit l'introjection et la projection comme des schémas mentaux constamment créés et recréés dans les relations courantes d'une personne, plutôt que comme des reliquats de dépôts fixés dans la personnalité depuis la petite enfance. Il frappe une note existentialiste quand il suggère que l'inauthenticité résulte d'une déformation active de soi pour répondre à l'attente des

autres, au lieu d'adopter la vérité de son être propre. Il manifeste son respect pour la créativité qui se trouve perdue dans la formation de symptômes ; c'est à dire qu'il en discerne les racines dans les contorsions créatrices mais douloureuses de l'enfant pour maintenir sa relation à un environnement familial perturbé essentiel à sa survie. Il donne à l'expérience du patient la priorité sur les interprétations du thérapeute. De plus, il refuse de réduire la relation entre le thérapeute et le patient à un simple cas de transfert. Cette étude exprime, dans le langage psychanalytique de la théorie des relations d'objet, virtuellement tous les principes de base de la Gestalt-thérapie énoncés il y a 40 ans par Frédérick et Laura Perls ainsi que Paul Goodman. Peut-être Perls avait-il raison quand il disait qu'il les avait simplement redécouverts, car il semble qu'à présent ils soient en voie d'être redécouverts par d'autres.

Selon un concept de base de la Gestalt-thérapie, la croissance et le développement sont des événements dialectiques. Ils impliquent une intégration des rencontres entre le soi et l'environnement au travers d'une frontière qui préserve les différences importantes entre les participants. Dans ces rencontres, les deux sont changés. La Gestalt-thérapie peut contribuer bien davantage à la pratique de la psychothérapie dans son ensemble si elle préserve son originalité et élargit sa portée théorique, obligeant ainsi les autres écoles à se confronter sérieusement à ses implications. Dans ce processus, les deux seront modifiés. Mais à cette fin nous avons besoin d'avoir aisément disponibles tous les écrits historiques sur la Gestalt-thérapie pour qu'ils puissent être très largement lus, débattus et expérimentés. «Gestalt-thérapie verbatim», dans ce curieux enchevêtrement des prédilections particulières à un homme doté d'un esprit d'individualisme et d'improvisation, dans cette combinaison d'audace théâtrale et d'accommodement à une époque, demeure le compte-rendu le plus dramatique et le plus influent des dernières années de Perls.

Un historique de la Gestalt-thérapie

Pour son bénéfice ou à son plus grand dam, la Gestalt-thérapie n'a été portée que tardivement à l'attention du grand public et à celle de la communauté des psychothérapeutes. L'accès au forum de la pratique psychothérapeutique ne lui est advenu que vers le milieu des années soixante, dans une Californie bouillonnante d'idées audacieuses, d'idéaux fleuris et de grandioses projets de société.

Les circonstances particulières ayant marqué cette entrée sur la scène californienne ont toutefois profondément touché cette école, tout au moins dans l'image qu'elle projette à ce jour auprès du grand public et du public plus restreint des psychothérapeutes et autres aidants. Aussi convient-il d'amorcer cette historique de la thérapie gestaltiste par un examen des années cruciales pendant lesquelles la Gestalt-thérapie se tailla une place aux mérites incertains dans la pensée contemporaine. Cette amorce correspond d'ailleurs assez bien à un principe fondamental de la thérapie gestaltiste : commencer par la surface et par les couches plus récentes de l'histoire.

Golden California

De 1964 à 1969, une année avant sa mort à l'âge de 79 ans, Friedrich S. Perls, dit Frederick, dit Fritz, tint cour à Esalen, ashram-palais-motel baroque dominant les flots bleus et les nobles rochers de la côte californienne. Prince-prêtre et vendeur d'une nouvelle voie de vie et d'un nouveau règne de la lumière existentielle, il officia devant des milliers de fidèles ou futurs-convertis attirés par les vibrations que lui-même et ses acolytes-patrons-publicistes avaient su imprimer à la déjà gigantesque «growth-business» américaine.

Il s'habillait la plupart du temps d'un chemisier brodé à l'indienne ou à la mexicaine, d'un pantalon large ou d'un surtout et de sandales légères. Il circulait dans cette tenue en seigneur désinvolte parmi les «guests» et les autres têtes couronnées du Centre. Le visage buriné, hachuré par une hirsute barbe argentée souillée de nicotine, la tête auréolée par la lumière dorée réfléchie sur son crâne nu et bronzé parsemé de grains de son, les cheveux longs et hérissés, les tempes abondamment garnies, la bouche ironique, les yeux gouailleurs, il apparaissait à plusieurs comme un père-hippy, ou un super-hippy : conforme en tout à l'image physique que le vent contre-culturel

soufflant à cette époque sur les Etats-Unis incitait les jeunes hommes et femmes à adopter, dans une joyeuse bravade adressée à tous les canons de la société «straight».

Fritz, comme il était d'usage de l'appeler, avec un mélange d'affection, de désinvolture devant ses titres, et de plaisante ironie devant son origine allemande, avait trouvé à Esalen un chez soi dont sa vie d'errant des 10 années précédentes l'avaient privé. Logé par les responsables de l'Institut dans un confortable petit chalet accroché à la falaise au-dessus des édifices principaux d'Esalen, il voyait défiler à ses ateliers psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux et autres adeptes de la santé mentale (la leur et celle des autres).

On venait de partout aux Etats-Unis et d'ailleurs s'exposer aux nouvelles idées ou aux nouveaux cultes dont les instigateurs d'Esalen avaient su réunir en ce lieu les fondateurs, les maîtres ou les penseurs. Ainsi Perls côtoyait-il régulièrement Alan Watts, l'orientaliste, John Lilly, le neuro-physicien psychédéliste, Alexander Lowen, le fondateur de la bio-énergie, Ida Rolf, conceptrice du massage en profondeur qui porte son nom et des dizaines d'autres auteurs et personnes déjà célèbres, ou dont la célébrité ne tarda pas à suivre. La fréquentation de ce lieu de plus en plus connu et apprécié par l'intelligentsia contestatrice de l'époque était en effet le gage d'une gloire assurée.

Entre deux visites aux sources thermales, qui avaient servi de prétexte à l'établissement de ce lieu magique de rencontre, entre deux périodes d'écriture, de réflexion ou de rencontres, Fritz animait ses ateliers.

Il avait conçu pour ces derniers une mise en scène assez originale consistant en ceci: assis sur un podium avec, à côté de lui, un fauteuil vide (le «hot seat»), en face, un autre siège vacant («the empty chair»), et de l'autre côté, une petite table avec un cendrier (il fumait constamment), il invitait ceux qui le désiraient à «travailler», c'est-à-dire à explorer, avec son aide ou sous sa poussée, une portion de leur vécu. A l'occasion de ces épisodes de travail, qui pouvaient durer de 30 secondes à 30 minutes, il exposait des éléments de sa théorie, qu'il complétait parfois par des causeries plus élaborées. Ce faisant, il dispensait aux participants le savoir et l'expérience sur la Gestalt-thérapie qu'ils étaient venus chercher.

Son étonnante perspicacité, sa longue expérience de la psychanalyse et de la psychothérapie et aussi, bien sûr, le fait qu'à peu près tous ceux et celles qui s'exposaient à ses interventions avaient déjà derrière eux plusieurs années d'exploration personnelle, faisaient qu'en un rien de temps, il parvenait au coeur des dilemmes intimes des «patients». Plusieurs vivaient là devant tout le monde, au moment où ils s'y attendaient le moins, tout en l'espérant avec ferveur, une frappante expérience d'«illumination» ou d'abréaction. Par commodité ou par conviction, il s'en remettait à la valeur cathartique de ce

spectacle pour appeler ce dernier un «groupe de croissance personnelle».

Les causeries ou *laius* qu'il servait aux participants avant le travail comme tel ou entre les épisodes de travail individuel portaient sur les grands principes de la Gestalt-thérapie. Fritz y mettait résolument l'accent sur l'importance de vivre au présent et de vivre collé à ses émotions et à ses sensations. Il reléguait toute recherche concertée sur le passé ou toute supputation sur l'avenir, ainsi que toute activité intellectuelle le moins soutenu, au domaine de la névrose. «Loose your mind, come to your senses», lançait-il avec ce génie des aphorismes paradoxaux et provocants dont il avait le don. Il suggérait par là ni plus ni moins de se laisser «perdre la tête» pour en «venir au fait», le «fait» n'étant donné que par les sens. Il insistait également sur l'importance de l'autonomie personnelle devant ses semblables, propos qui a culminé en ce que divers marchands d'affiches, reprenant Fritz lui-même, ont appelé, d'auguste mémoire, la «prière Gestalt»; «Je suis moi, tu es toi. Je ne vis pas pour satisfaire tes attentes, et tu ne vis pas pour satisfaire les miennes. Si nous nous rencontrons, c'est merveilleux; sinon, on n'y peut rien»: solipsisme à la saveur d'un mauvais pastiche de Kierkegaard ou de Sartre.

Il parlait bien également de la très originale conception de l'organisme qui caractérise la Gestalt-thérapie, de sa conception des mécanismes de défense, de l'importance, pour le développement de l'enfant et pour la santé de l'adulte, de l'agressivité, gage de la dissolution des introjects et du processus de la formation figure/fond. Mais l'ensemble de son message, son méta-message, pourrait-on dire, celui qu'il livrait autant par son style de vie et de travail que par ses insinuations verbales, se résumait en un hédonisme individualiste, instantanéiste et anti-intellectuel: position fort attrayante pour la Californie de l'époque, et pour tous les para-Californiens, mais outrancièrement simplificatrice pour plusieurs penseurs et professionnels de la santé mentale.

Son traitement de la pensée et de l'oeuvre de Freud était assez particulier. Comme tous les psychanalystes de son époque (il est né l'année où Freud publia, avec Breuer, *Du mécanisme psychique des phénomènes hystériques*) il avait vécu dans l'ombre du maître jusqu'à ce que, poursuivant ses propres recherches et ne se privant pas de les rendre publiques, il fût éconduit par des associations psychanalytiques, et par Freud lui-même. Il raconta à plusieurs reprises son unique rencontre avec le Père (qui dura environ 4 minutes) et ses démêlés avec les psychanalystes. Il se passait rarement une de ses causeries sans qu'il y adressât une pointe plus ou moins malveillante ou réductrice à l'«art du divan». Pour lui, à n'en pas douter, la psychanalyse était issue d'un homme affecté d'une grave névrose que les psychanalystes actuels se faisaient fort de perpétuer. Ces féroces et gouailleuses attaques adressées à une discipline que la

plupart des participants aux sessions d'Esalen avaient plus subie qu'assimilée ne pouvaient que plaire, autant par leur style flamboyant et désinvolte que par leur contenu.

Fritz plaisait. Il charmait. Son génial cabotinage, ses brillantes railleries, son irrévérence, son intuition parfois fulgurante et aussi l'authentique émotion qui s'emparait parfois de lui à l'occasion d'un travail avec un participant en faisaient une personne extrêmement attachante. En même temps, son style de travail et de vie ainsi que ses propos laissaient entrevoir un état de profonde rupture avec son passé et ses racines. Une rupture que la plupart des Américains le côtoyant à Esalen mesuraient mal, mais que ses disciples, amis et associés d'avant la Californie vivaient, et vivent encore, comme une trahison.

Ainsi Isadore From, un de ses premiers disciples et associés américains, et Laura Perls elle-même, sa veuve et la co-conceptrice de l'école, récusent-ils le comportement de Perls pendant ses années californiennes. Pour eux, et pour bien d'autres, Fritz a trahi le message initial qu'il avait élaboré avec eux, à partir de ses intuitions, à New York et à Cleveland. Ces associés d'avant la gloire lui reprochent sa quasi-mythomanie, son exhibitionnisme, son simplisme conceptuel et la prétention répandue dans tout son travail et son oeuvre de cette époque-là, à l'effet qu'on peut parvenir à des transformations importantes et permanentes suite à un travail de 20 minutes avec lui; et donc, en principe, avec quiconque calquerait sa méthode. Ils ne lui pardonnent pas d'avoir fait si bon marché des importantes redevances de la Gestalt-thérapie à la psychanalyse, à l'existentialisme et à la Gestalt-psychologie. Ils lui en veulent également d'avoir pris tout le crédit de la conception et de l'élaboration de cette théorie alors qu'eux y avaient contribué d'une importante façon. Une douzaine d'années après sa mort, certains new-yorkais n'ont toujours pas digéré qu'il se soit canonisé saint Fritz.

Pour comprendre ce ressentiment et y voir autre chose que de l'envie, il importe de revenir aux sources et de retracer comment cette école est née. Pour ce, il convient d'examiner la vie que Fritz, dit Frederick, dit Friedrich Perls vécut avant sa montée sur les autels au temple de Big Sur et d'explorer quelque peu l'environnement qui fut le sien avant cette ascension biscornue.

Les racines européennes et le séjour en Afrique

Friedrich S. Perls, perçu à tort ou à raison comme le père de la Gestalt-thérapie, naquit au mois de juillet 1893 dans un ghetto juif de Berlin, d'une obscure famille de classe moyenne.

Elève turbulent à l'école primaire et au Lycée, il trouva auprès de Max Reinhardt, le grand metteur en scène, un exutoire à ses tensions émotionnelles de jeune adulte et la satisfaction de ses goûts pour les

arts et le théâtre. Il termina ses études de médecine en 1921, après avoir servi pendant la guerre les ambitions du Kaiser comme officier para-médical. Désireux de se donner une spécialité dans un domaine de pointe, il entreprit en 1926 une analyse avec Karen Horney, en prévision d'une formation en psychanalyse.

Dans le courant des années suivantes, il fréquenta Federn et Schilder et fut supervisé par Helen Deutsch. En parallèle avec cette formation, il séjourna quelques mois à Francfort où il découvrit la Gestalt-psychologie et travailla avec Kurt Goldstein. C'est là qu'il rencontra une assistante de Goldstein, Lore Posner, qu'il épousera en 1929. Tout ceci ne l'empêcha pas de continuer à côtoyer avec aise et plaisir les milieux théâtraux de son adolescence et les cercles du Bauhaus. En 1930, il entreprit, sur les conseils de Karen Horney, un bout d'analyse avec Wilhelm Reich. Ce travail le marquera à la fois sur le plan personnel et sur le plan des idées et de la pratique qu'il allait élaborer par la suite. Il dut toutefois suspendre tout cela pour quelques années, pour préserver sa vie et celle de sa petite famille. Les Nazis voyaient en effet d'un très mauvais oeil l'association professionnelle et politique de Perls avec le communiste Reich. Car en plus d'être en thérapie avec Reich, Perls s'était engagé avec lui dans un mouvement anti-fasciste.

A 40 ans, psychanalyste reconnu ayant pignon sur rue à Berlin, Perls dut donc s'exiler. En 1933, il passa précipitamment la frontière hollandais, pour être rejoint quelques mois plus tard par son épouse et leur fille Renate.

Après la Hollande, les Perls ne suivirent toutefois pas le chemin d'exil de la plupart des psychologues et psychiatres germaniques juifs: l'Ouest et l'Amérique. Un voyage à New York en 1923-24 avait laissé Perls plutôt échaudé. Le prosaïsme des Américains et la dure compétition de la métropole lui avaient profondément déplu. Aussi fut-ce sans grand regret qu'à la suggestion d'Ernest Jones et sous sa recommandation, la petite famille ne partit pas vers le couchant, mais bien vers le Midi: en Afrique du Sud. Les Perls vivèrent et travaillèrent dans la banlieue de Johannesburg et y prospèrent jusqu'en 1946. Perls se sentit même un temps suffisamment solidaire de son pays d'adoption pour s'enrôler dans l'armée sud-africaine et apporter sa contribution contre les forces du IIIe Reich.

Par cet exil, Perls s'était évidemment soustrait au circuit européen de la psychanalyse, sauf pour un bref et plutôt cuisant épisode. En tant que président et à vrai dire, seul membre de l'Institut de psychanalyse d'Afrique du Sud, il avait reçu une invitation pour participer au Congrès de psychanalyse de 1936, à Marienbad. Il avait décidé de faire à ce Congrès une présentation sur laquelle il comptait beaucoup. Celle-ci représentait le fruit d'une longue réflexion et comportait à son avis quelques éléments nouveaux susceptibles de soulever l'intérêt de ses collègues analystes.

Or ce voyage se solda pour lui par un double échec. D'abord, en route vers Marienbad, il s'était fait annoncer chez Freud. Il comptait discuter avec lui des points qu'il voulait présenter au Congrès. Mais le maître le reçut plutôt froidement: il ne le vit que quatre minutes et ne daigna avoir avec lui qu'un échange purement social. Peut-être la réputation de rebelle que Perls s'était faite avant son départ d'Allemagne, en particulier auprès de Heien Deutsch, l'avait-elle précédé chez Freud. Quoi qu'il en fut, Perls garda de cette rencontre un souvenir douloureux qui alimenta jusqu'à la fin de sa vie son ressentiment envers la psychanalyse.

L'autre échec de ce voyage lui vint de la réaction de la docte assemblée de Marienbad à sa présentation. Intitulée «Les résistances orales», elle avançait que les résistances à l'analyse ne sont pas toutes de nature et d'origine anales, comme le soutenait Freud. Des patterns de résistance et d'agression se retrouvaient selon Perls chez les bébés dès les premières dentitions. Ces patterns étaient apparemment occasionnés et sous-tendus par l'apparition de ce primordial outil d'interaction avec l'environnement que sont les dents. L'idée ne plut guère aux congressistes qui l'accueillirent, elle et son auteur, avec tiédeur.

Perls revint donc à Johannesburg penaud et déçu. Mais il n'en était pas moins bien décidé à continuer de travailler sur ses hypothèses et à démontrer un de ces jours à la communauté analytique qu'elle avait eu stupidement tort de le rejeter.

C'est dans cet élan qu'il travailla avec son épouse au livre *Ego, Hunger and Aggression*, publié pour la première fois à Durban en 1942. L'ouvrage était sous-titré «Une révision de la théorie de Freud» et était dédié à son épouse, d'ailleurs l'auteur de deux chapitres. Dans un anglais douteux, fortement germanisé, le livre faisait état d'une synthèse originale des idées de Freud, de celles des nombreux penseurs que les Perls avaient croisés jusque-là dans leurs vies et bien sûr de Goldstein avec qui Friedrich et Lore avaient travaillé et des psychologues gestaltistes de Francfort. Le travail s'inspirait aussi de Jan Smuts, alors premier ministre de l'Afrique du Sud, dont le livre *Le tout et l'évolution* avait beaucoup plu aux Perls.

Cette synthèse avait amené les auteurs à concevoir une approche thérapeutique qu'ils appelaient «la thérapie par la concentration». A l'opposé de la libre association analytique, cette technique consistait essentiellement à porter une attention concertée à la structure et au contenu actuels de l'expérience: «Concentrez-vous sur votre tension (votre peine, votre douleur...)» était dans cette technique une intervention de base.

Le livre se vendit très peu jusque dans les années soixante. Mais il servit de carte de visite aux Perls après qu'ils eurent quitté l'Afrique du Sud, en 1946. Les vertes vallées zoulou avaient en effet fini par leur apparaître un véritable désert sur le plan culturel et professionnel. De

plus, la montée au pouvoir dans ce pays d'un gouvernement à nette saveur fasciste leur avait fait peur. C'est donc avec soulagement et enthousiasme qu'ils arrivèrent à New York, où une toute nouvelle vie les attendait.

New-York, le creuset

Après quelques mois d'incertitude, Friedrich Perls, qui s'appelait dorénavant Frederick et bientôt Fritz, trouva du travail et se monta une pleine clientèle. L'appui de Karen Horney, sa psychanalyste de ses années berlinoises, et d'Erich Fromm lui furent d'un grand secours. Ce dernier avait lu le livre des Perls et l'avait vivement apprécié. Les immigrants s'établirent donc dans Manhattan et offrirent leurs services à titre de «psychanalystes». C'est ainsi qu'ils s'annoncèrent sur leur papier à lettre jusqu'en 1950.

À l'époque, ce qui s'appelle maintenant la Gestalt-thérapie n'existait pas encore. Un livre sur quelques éléments de cette école était déjà en circulation et les Perls arrivaient d'Afrique avec le manuscrit d'un deuxième. Mais l'école psychothérapeutique portant ce nom se constitua à proprement parler à New York, par l'interaction d'un groupe de personnes se réunissant périodiquement chez les Perls pour discuter des idées que ces derniers avaient rapportées avec eux. Isadore From, un ancien client des Perls et étudiant en philosophie, Paul Weisz, excellent psycho-thérapeute qui initia Perls au zen, Elliot Shapiro, connu pour son travail dans les écoles libres, Sylvester Eastman, les Perls et Paul Goodman, écrivain polémiste, poète, anarchiste engagé: c'est dans le creuset de ce «groupe des Sept» que la nouvelle école prit vraiment forme.

Laura Perls («Lore» avait-elle aussi anglicisé son nom) et Isadore From se souviennent de ces rencontres comme de réunions de pairs, où chacun disait ce qu'il avait à dire sans se soucier d'une quelconque autorité des Perls. Laura, malgré son expérience et sa culture, était plutôt retirée. Frederick, lui, était perçu comme un brillant technicien, un intuitif génial et un futé stratège. Mais tous reconnaissaient en Paul Goodman le véritable penseur du groupe. C'est en particulier lui le principal responsable des affinités de la Gestalt-thérapie, à ses débuts, avec des idées et des mouvements politiques anarchistes radicaux.

Avec son bagage philosophique impressionnant, son aptitude reconnue à jouer avec les idées et ses puissants dons littéraires, Goodman était tout-à-fait en mesure de donner forme et envergure aux intuitions des Perls. L'écrivain new-yorkais avait d'ailleurs déjà formulé dans ses propres écrits des thèses étrangement parentes de celles des Perls. De plus, sa passion pour les idées l'avait familiarisé plus que les Perls ne le furent jamais avec les théories de Reich, des psycho-

logues gestaltistes et même de Freud. Enfin, il percevait dans la «thérapie par la concentration» des parentés avec la pensée de certains auteurs, Otto Rank et Mélanie Klein en particulier, et des implications sociales et politiques que les Perls n'avaient aucunement développées.

Il revit donc le manuscrit des Perls et en fit l'énoncé à ce jour le plus consistant des principes théoriques de cette école. Perls décida de juxtaposer à cet écrit les résultats de l'utilisation qu'avait faite avec ses étudiants Ralph Hefferline, professeur à l'université Columbia, de plusieurs exercices de «concentration». Hefferline ne faisait pas partie du groupe des Sept et n'avait eu avec le réseau des Perls que de brefs et timides contacts. Mais son statut de professeur d'université était susceptible de conférer à l'ouvrage une crédibilité que ne pouvaient lui assurer Perls ni surtout Goodman, cet insoumis honnissant les institutions et honni par elles.

Le choix du titre de l'ouvrage causa bien du tracas au groupe. Ce titre allait en effet marquer en même temps le «baptême» de la nouvelle école. L'appellation «thérapie par la concentration» ne convenait plus: avec l'évolution de la théorie, la concentration n'était plus un concept ni une technique de base. Laura proposa «psychanalyse existentielle», à cause des importantes redevances de la nouvelle école aux existentialistes et aux phénoménologues. Mais à l'époque, Sartre et Camus, qu'on rapprochait spontanément du terme «existentialisme», avaient très mauvaise presse: on les associait au nihilisme et au suicide. En plus, on était alors en pleine époque maccarthyste. Hefferline proposa «thérapie intégrative» pour souligner la polarité entre cette école et une thérapie analytique. Mais pour Perls, il manquait à cette expression le mordant qui la rendait d'emblée provocante et suggestive. Le groupe finit par s'entendre sur l'appellation «Gestalt therapy», variante de l'expression «Gestalt psychology», cette théorie de la perception à laquelle les Perls avaient fait d'importants emprunts. Laura avait étudié longuement cette théorie. Elle trouvait qu'il n'y avait pas de liens profonds entre la nouvelle thérapie et l'école de Francfort. Mais le groupe, après d'ardentes discussions, passa outre à ces objections et se fixa sur le titre que l'on sait. Des raisons de défi à l'adresse des «vrais» psychologues gestaltistes jouèrent sans doute autant que celles liées à la parenté théorique.

L'américanisation de cette importation allemande et sud-africaine qu'étaient les idées des Perls allait donc bon train: l'ouvrage de base de la nouvelle école avait comme auteurs réels deux penseurs américains qui ne pouvaient que tirer les idées des Perls du côté d'un pragmatisme à la John Dewey, en dépit des volets gestaltistes, phénoménologiques et analytiques de la nouvelle école; le choix du titre de ce livre fut en partie régi par des considérations de bravade envers des penseurs européens jugés trop abstraits; enfin, le groupe

des Sept n'était aucunement étranger à l'idée de «percer le marché» en délimitant son espace sur la place publique de ce «land of opportunity» qu'est la scène américaine des idées.

Après la publication du livre, en 1951, les Perls et leurs associés fondèrent le New York Gestalt Institute et commencèrent à offrir de la formation à la Gestalt-thérapie à des professionnels de la santé, en plus de la consultation avec le grand public. Deux années plus tard, ils fondaient l'Institut de Gestalt de Cleveland, où furent formés et travaillèrent Erving et Myriam Polster et Joseph Zinker, auteurs de nombreuses publications sur la nouvelle psychothérapie et maîtres d'une deuxième génération de Gestalt-thérapeutes.

La nouvelle école se taillait ainsi lentement une place au soleil. Rien de comparable, bien sûr, à la gloire des années soixante. Mais dès 1954, la Gestalt-thérapie arborait une structure institutionnelle élémentaire qui permettait à ses tenants de rompre d'une manière définitive avec l'institution psychanalytique et de se proclamer une identité distincte. Institué et publié, le groupe pouvait maintenant espérer acquérir une place dans le monde de la psycho-thérapie.

La consolidation (1952-1963)

Les dix années qui suivirent furent pour la nouvelle école une période de gestation, de mûrissement et de consolidation. Pour Frederick Perls, elles en furent une d'errance et de croissant désarroi.

Les Instituts de New York et de Cleveland fonctionnaient relativement bien et assuraient aux Perls et à leurs associés un revenu et une reconnaissance professionnelle confortables. Mais Perls ne prisait guère la vie plutôt sédentaire de la plupart de ses associés. Eternel vagabond, il avait la bougeotte. La lenteur avec laquelle «son» école se faisait une place l'exaspérait, lui qui avait toujours désiré la gloire et la reconnaissance. De plus, les dures critiques auxquelles son groupe le soumettait l'irritaient: on lui reprochait son débraillé social, son exhibitionnisme, son irascibilité, sa tendance à effectuer des emprunts à d'autres écoles sans en indiquer la provenance et à simplifier, dans ses présentations, la théorie élaborée dans *Gestalt Therapy*. Enfin, ses relations avec sa femme et sa famille allaient de mal en pis. Aussi trouvait-il constamment des échappatoires dans des voyages de représentations où, devant des groupes de médecins ou de psychologues, il exposait les grands principes de la Gestalt-thérapie. A ces occasions, il présentait avec des volontaires des illustrations souvent éloquents de «travail» qui lui attiraient de vifs encouragements.

Ces miettes ne le satisfaisaient cependant pas. En 1956, déprimé de tout ce qui l'éloignait de New York et découragé de voir jamais son école reconnue avec quelque éclat, il partit vivre en Floride ce qu'il

croyait être ses derniers jours. A 63 ans, il était persuadé que sa vie était finie et que la postérité l'ignorerait à jamais. Sa santé l'inquiétait et il ruminait des idées de suicide.

Il continua cependant dans sa quasi-retraite à offrir des consultations. Dans le cadre d'un groupe de thérapie qu'il animait, il rencontra une jeune psychologue avec qui il entretenait pendant deux ans une liaison tumultueuse. L'amour passionné et l'entraide qui marquèrent cette relation permirent à Perls de sortir de son marasme et de retrouver un peu le goût de vivre.

Dans les années qui suivirent, il forma de jeunes psychiatres à la Gestalt-thérapie dans des hôpitaux d'état à Columbus, Ohio et au nord de San Francisco. En 1960, Jim Simkin, qu'il avait formé à New York quelques années auparavant, l'invitait à se joindre à lui dans son bureau de Los Angeles. Perls se rendit tout-de-suite à cette invitation qui lui donnait accès à une ville et à un milieu qu'il convoitait depuis longtemps.

Après un an et demi avec Simkin, il partit faire un voyage de 18 mois autour du monde. Il revit alors ses lieux d'origine et vécut quelque temps dans un monastère bouddhiste zen, «juste pour voir» et pour confirmer son scepticisme face à cette pratique dure et austère: «Une voie qui prend tant de temps à aboutir ne peut valoir grand'chose», écrivit-il par la suite à propos de cette expérience.

A son retour, en 1963, un certain Bernard Gunther, auteur, professeur de yoga et adepte de la conscience sensorielle à la Charlotte Selver organisa pour Perls une série de conférences sur la nouvelle école dans une librairie progressiste de San Francisco. Perls fut agréablement surpris de constater l'affluence que suscitaient ses présentations. Il ne pensait pas que «ses» idées avaient fait un tel chemin et en fut gré à Gunther de le lui faire découvrir. Perls et la nouvelle école étaient en train de prendre un tournant décisif qui allait porter l'un et l'autre à l'attention d'un public de plus en plus large et de plus en plus intéressé.

Esalen

Et donc le vent tournait pour Perls et pour la Gestalt-thérapie. Pour le septuagénaire et pour ses idées, ce n'était pas trop tôt.

En décembre 1963, Perls et Gunther furent tous deux invités à participer à un séminaire où chacun des participants devait présenter ce qu'il faisait dans sa discipline. Le séminaire était organisé par les promoteurs d'Esalen, sur la côte du Pacifique, un centre mis sur pied pour accueillir toutes sortes d'activités regroupées sous l'appellation «Mouvement du Potentiel Humain». Gunther fut emballé par l'endroit et ravi par la philosophie qui la sous-tendait: un éclectisme à saveur mystique, sensualiste et vaguement eschatologiste. Perls, avec sa mécréance et son scepticisme habituels, ne prisait guère ce qu'il vit là.

Aussi fut-ce à grand'peine que Gunther réussit à convaincre Perls de tenir à Esalen son premier programme de formation professionnelle à la Gestalt-thérapie. Le futur gourou finit tout de même par accepter l'intéressante proposition de Gunther et des «développeurs» d'Esalen: le loger dans un lieu d'une grande beauté et promouvoir la connaissance et la reconnaissance, tout au moins auprès des personnes s'intéressant au Mouvement du Potentiel Humain, de la forme de thérapie qu'il se désâmait depuis bientôt 20 ans à faire reconnaître. Ainsi Perls commença-t-il sa vie à Esalen en l'été de 1964.

Le succès de Perls auprès du public fut, même à Esalen, relativement lent: ce n'est qu'en 68-69 qu'il put afficher «complet» à ses présentations. Mais l'errant avait enfin trouvé un lieu «où reposer sa tête fatiguée et son coeur malade». Grâce à l'air pur, aux repas réguliers et à l'entourage stimulant et sympathique de la tribu qui gravitait autour du Centre, sa santé s'améliora sensiblement et il retrouva définitivement le goût de vivre. En 67, il entreprit même d'écrire un livre vraiment personnel, mélange fantaisiste de poésie, d'autobiographie, d'exposés théoriques et de réflexions sur divers sujets, qu'il devait intituler un peu cyniquement *In and Out the Garbage Pail*. Perls avait trouvé là un milieu qu'il ne pouvait éviter de rapprocher des milieux de la Bauhaus qu'il avait fréquentés dans la Berlin d'avant-guerre ni de la bohème new-yorkaise de la fin des années quarante. Vraiment, en arrivant à Esalen, «la flèche "Fritz Perls" avait frappé dans le mille».

Mais en s'adjoignant Perls, Price et Murphy, les responsables du Centre, avaient eux aussi frappé juste. Avec leur flair pour les idées et les mouvements sociaux, ils avaient vu l'avantage que comportait la collaboration de Perls. Les théories et les valeurs qu'il avait exposées dans ses livres et dans ses présentations un peu partout aux Etats-Unis lui avaient assuré un minimum de public. Mais avant tout, ces idées et valeurs prenaient à cette époque une importance croissante dans la «Zeitgeist» américaine.

On se rappellera le vaste mouvement de contestation qui toucha à l'époque l'ensemble du monde occidental, à commencer par la Californie. Ce que réclamaient les étudiants et certains travailleurs dans le cadre de gigantesques manifestations sur les campus ou dans les rues, c'était, à l'occasion de la crise vietnamienne, la levée de tous les tabous, l'ouverture à la fantaisie, l'égalité pour tous, le plaisir du corps: en un mot, «Le paradis, tout-de-suite!»

Or les responsables d'Esalen avaient perçu que Perls pouvait facilement apparaître comme un modèle pour la Californie «hip» de l'époque: sa personnalité apparaissait comme un croisement de Kerouac, Reich et quelque shaman sufi et ses dons de thérapeute consistaient essentiellement à donner aux gens la permission d'être vraiment qui ils sont, dans le présent.

Cette situation de connivence entre trois entités qui s'étaient appa-

remment «trouvées»: Perls et la Gestalt-thérapie, Esalen, la société de l'époque, fit assurément la gloire, sinon tout-à-fait le bonheur de Perls. Cet heureux mariage affecta cependant la Gestalt-thérapie d'une manière que cette école n'a pas encore tout-à-fait réussi à surmonter. Pour garder sa place dans le triangle Gestalt-thérapie/Esalen/société californienne de l'époque, il importait que Perls apprête les idées de son école à la sauce du jour, qui en était une d'instantanéisme sensualiste anarchisant. Qu'il présente des idées pas trop complexes, du style de ce que façonnent les rewriters travaillant pour les grandes maisons d'édition. Egalement, qu'il mette l'accent sur la et les techniques thérapeutiques plutôt que sur les concepts: pragmatisme oblige. Enfin, en conformité avec les principes du vedettariat, dans lequel il s'inscrivait d'emblée, il fallait qu'il ne se prive pas de s'offrir lui-même à ses auditoires comme l'incarnation privilégiée des principes de son école. De plus, il convenait que ses traits de personnalité apparaissent comme l'expression des voies stratégiques de thérapie les plus valables.

Cet opportunisme de Perls, complice de celui des promoteurs d'Esalen, choqua plus d'une personne, à commencer par ses ex-collègues de la Côte Est. Cette attitude continue même maintenant à éloigner de la Gestalt-thérapie bien des professionnels, en Europe et ailleurs. Sans y regarder de trop près, on reproche à cette école son simplisme, ses allures de gadget à bon marché, son technicisme, son intellectualisme et en particulier son attitude rébarbative face à la psychanalyse et le peu de cas qu'elle fait des résistances. Mais ces reproches s'adressent en fait plutôt à Perls lui-même, et encore, au Perls d'Esalen, et surtout à la foison d'aventuriers qui s'improvisèrent Gestalt-thérapeutes suite à un contact fortuit avec «Fritz» ou avec la frange de son manteau.

Pourtant, contrairement à plusieurs voies syncrétiques qui poussèrent comme des champignons à la fin des années soixante («est», «Encounter», «CORE», Arica, et même l'analyse transactionnelle et la bioénergie), la Gestalt-thérapie avait, dès le milieu des années cinquante, des racines profondes en psychanalyse et en phénoménologie, une histoire, des bases théoriques solides et originales et plus d'une institution porteuse. D'autres personnes que Perls connaissaient cette théorie et cette pratique depuis une dizaine d'années et vivaient depuis autant de temps de leur compétence en cette matière. La renommée tape-à-l'oeil de Perls a failli faire que la Gestalt-thérapie perde en durée et en reconnaissance ferme ce qu'elle avait gagné en popularité.-

Sans doute fut-ce au moins en partie en prenant conscience de tout ceci: de son opportunisme, du fait qu'il avait fait fausse route et que la Gestalt-thérapie méritait mieux qu'Esalen, que Perls quitta cet endroit un an avant sa mort. En conformité avec l'optique anarchiste qui avait été la sienne presque toute sa vie, il souhaitait vivre une fois

dans sa vie dans un environnement et un entourage éléments fondés sur le contact interpersonnel vrai. Aussi fonda-t-il en Colombie-Britannique, sur les bords du lac Cowichan, une «communauté» où vivre cet idéal avec des personnes choisies. Il ne put toutefois bénéficier de ce havre que quelques mois. A la suite d'un dernier voyage en Europe, il mourut à New York le 14 mars 1970.

L'après Perls

Quoi qu'il en ait été des événements ayant entouré l'avènement de la notoriété de Perls et de la Gestalt-thérapie, la pertinence, l'originalité et la consistance de cette école sont cependant d'ores et déjà acquises en Amérique et en Europe pour un nombre croissant de personnes critiques et exigeantes. Ainsi le *Gestalt Journal* de New York dénombrerait-il il y a 5 ans pas moins de 200 centres ou instituts de Gestalt-thérapie en Amérique du Nord. Plusieurs des personnes ayant côtoyé Perls à Esalen sont retournées chez elles fonder leur propre centre de formation et de consultation, non seulement en Amérique, mais aussi en France, en Allemagne et dans plusieurs pays européens.

Depuis 1976-77, plusieurs grandes villes européennes ont leurs propres centres, dont certains sont affiliés à des centres américains ou canadiens. Le mouvement dans tous ces centres va toutefois vers l'autonomie, si tant est que la plupart des thérapeutes gestaltistes sont farouchement individualistes et résistent à tout contrôle extérieur. La Société française de Gestalt et la récente Société européenne de Gestalt sont des regroupements tout récents dans l'histoire de la Gestalt-thérapie. Ces Sociétés constituent des phénomènes que les fondateurs, tous plus ou moins vaguement anarchistes, n'auraient jamais pu imaginer, comme en témoigne l'important morcellement toujours en vigueur aux Etats-Unis.

En gros, les centres ou instituts d'un bord comme de l'autre de l'Atlantique, se partagent le long d'un continuum en fonction des différences qui ont existé, et existent toujours, entre d'une part, adeptes de la «voie californienne» et de l'autre, adeptes de la voie de la «Côte Est» (des Etats-Unis).

Les adeptes de la voie de la Côte Ouest se sont organisés en fonction de l'adage perlsien de perdre «l'esprit» à la faveur de l'expérience sensorielle. Tous ceux-là sont plus ou moins explicitement anti-intellectuels et intègrent volontiers à la «gestalt» toutes sortes d'éléments adventices, tels la bio-énergie, le yoga, des modèles systémiques ou diverses formes de méditation, sans toujours se soucier de relier nommément ces éléments à la psycho-thérapie qu'ils prétendent pratiquer.

Plusieurs de ces adeptes disent avoir recours à «de la» Gestalt, voulant par là signifier qu'ils pratiquent leur métier de façon plutôt

éclectique. «De la» Gestalt, c'est plus souvent pour eux quelques-unes des techniques que Perls conçut ou intégra brillamment à sa pratique, que des interventions découlant spontanément de l'adhésion aux principes théoriques de l'école. Cette façon de concevoir et de pratiquer la Gestalt-thérapie va tout-à-fait dans le sens de la notion de «thérapie pour gens normaux» élaboré par le Perls d'Esalen.

Les adeptes de la voie de la Côte Est sont pour leur part généralement plus soucieux d'expliquer en langage théorique, à eux-mêmes, à leurs stagiaires et à leurs clients, la logique de ce qu'ils font. Sans récuser l'opportunité de coller à l'expérience des sens et du corps, ils acceptent de tenir un discours intellectuel. Dans la lignée de Paul Goodman, dont plusieurs admirent la pensée et les écrits, ils ne tiennent aucunement pour futile de théoriser, en temps opportun, sur les limites et l'originalité de la Gestalt-thérapie. En ce qui a trait aux disciplines parentes de l'école, ils regardent plus volontiers du côté de la psychanalyse, de la phénoménologie et autres pensées occidentales, que du côté de l'Orient.

Même si peu de recherche, tant théorique qu'expérimentale, a été menée à ce jour dans le cadre de la thérapie gestaltiste, les projets de cet ordre qui ont démarré l'ont fait sous l'instigation de New-Yorkais ou de Clevelandais. Le *Gestalt Journal*, mentionné plus haut, est publié à New York par des personnes qui ont vécu près de Goodman et qui ont été formées par lui, Isadore From, Laura Perls ou quelque autre membre de l'initiale Equipe des Sept. C'est d'ailleurs de ce Journal qu'émane l'organisation annuelle de la «Gestalt Conference», le plus important rassemblement périodique de gestaltistes nord-américains.

Ces différences Est-Ouest, ou leurs équivalents ailleurs qu'en Amérique, tendent toutefois à s'estomper. Les Gestaltistes expérimentés de toutes tendances reconnaissent que la recherche théorique et clinique est indispensable, et un nombre croissant de ceux-ci se sont mis à la tâche. Par ailleurs, la thérapie gestaltiste demeure un cadre suffisamment souple et large pour permettre l'intégration d'apports provenant d'horizons fort divers.

Et c'est ainsi que, vingt ans après la mort de Perls, on commence ou on recommence à reconnaître cette école de psychothérapie pour ce qu'elle est: le fruit d'un développement évolutif des thèses de Freud et de Reich qui complète ces dernières et les rend plus aptes à nous aider à vivre aujourd'hui.