

Zen et Gestalt

Roland RECH

Ayant découvert la Gestalt vingt ans après mes débuts dans la pratique du zen en 1972 sous la direction de Maître Deshimaru, j'ai été frappé par les ressemblances et la complémentarité de ces deux démarches. Des auteurs comme Claudio Naranjo, Marie Petit et Serge Ginger y ont également été sensibles.

Après des études en sciences politiques et une activité dans l'industrie, Roland Rech passe un DESS de psychologie clinique et se forme à la Gestalt thérapie (EPG). Il exerce à Nice. Praticant de la méditation sous la direction de Maître Deshimaru à partir de 1972, Roland Rech enseigne le zen depuis plus de vingt ans dans des stages et au Dojo zen de Nice.

UNE RENCONTRE MANQUÉE

F. Perls et son ami Paul Weiss se passionnaient pour le zen. A ce sujet, F. Perls écrivait : *«Dès lors, je devins de plus en plus fasciné par le zen, sa sagesse, son potentiel, son attitude non moraliste. Paul essayait d'intégrer le zen à la Gestalt-thérapie. Pour ma part, je tentais plutôt de créer une méthode viable d'ouverture vers cette sorte de transcendance humaine de soi pour l'homme occidental.»*

Claudio Naranjo, dans *Gestalt Therapy, the Attitude and Practice of an Atheoretical Experimentalism*, témoigne : *«L'expérience personnelle du satori de Perls (décrite dans son autobiographie) et son expérience de la méditation (une heure par jour à Esalen) ont servi de fond à la mise en forme de la*

Gestalt - sans doute inconsciemment en un équivalent moderne de la pratique bouddhiste.»

Cette quête d'une transcendance humaine de soi est une quête éternelle qui se fait souvent jour en fin de thérapie. Par delà l'échec de l'expérience du zen réalisée par Perls au Japon, liée au contexte culturel de sa démarche, nous explorerons comment une authentique pratique du zen peut être cette voie d'ouverture à la dimension spirituelle de notre vie dans le prolongement de la pratique de la Gestalt.

Au cours des années 50 durant lesquelles la Gestalt s'est développée aux USA, ceux qui participaient au mouvement de la contre-culture, comme Paul Weiss, étaient assoiffés d'émancipation et recherchaient activement des états modifiés de conscience. Dans ce contexte, Perls eut connaissance du zen à travers les écrits d'Allan Watts qui privilégiaient les expériences soudaines d'illumination, certes fascinantes mais prêtant à toutes sortes d'illusions. Nous montrerons ce qu'est en réalité l'authentique pratique du zen.

C'est en 1960 que Perls, lassé de ce qu'il nommait «*la filouterie psychiatrique*», partit en voyage autour du monde et eut des contacts avec l'enseignement du zen au Japon. Dans *Ma Gestalt-thérapie*, il nous parle de son séjour chez un soi-disant Maître zen qui promettait un zen instantané, le satori en une semaine, (p. 115-116). Sa description donne une caricature du zen, avec des audiences où le disciple reste couché de tout son long à plat ventre devant le Maître, pratique le zazen sur une chaise, expirant en faisant le bruit d'un aboiement. Il médite sur des *koan*, qu'il qualifia lui-même d'enfantins et simples, tels que «*Quelle différence y a-t-il entre quelques minutes et plusieurs heures ?*», ou bien, «*De quelle couleur est le vent ?*» Il paraît même que le Maître eut l'air satisfait lorsqu'en guise de réponse, F. Perls lui souffla au visage.

Il semble que Perls ait été victime d'une double erreur : celle d'avoir confondu le véritable enseignement du zen avec la quête d'une illumination spéciale. Il écrit : «*Je sais ce qu'est une expérience de satori, bien que je ne sois jamais arrivé au stade de l'illumination totale, si tant est qu'une telle chose existe.*» Suit le

récit d'une expérience qui lui est arrivée spontanément 12 ans plus tôt où, après avoir senti son côté droit paralysé par une crampe et son cerveau engourdi s'étant arrêté de fonctionner, soudain comme un coup de foudre le monde se mit à exister en trois dimensions, plein de volume et de vie, il eut le sentiment de «*c'est cela, c'est bien réel. C'était un éveil complet, je reviens à mes sens ou mes sens reviennent à moi, mes sens avaient un sens*», (in *Ma Gestalt-thérapie*, p. 115). Cette expérience n'a cependant rien à voir avec le véritable éveil. L'autre erreur est d'être allé chez des moines zen qui lui ont présenté un zen destiné à des beatniks américains en quête d'expériences extraordinaires. Contrairement à la conclusion superficielle de Perls, le zazen n'a rien à voir avec un état catatonique. De plus, même si on s'incline devant lui, Bouddha n'est pas déifié, mais pris comme guide sur la voie de l'éveil du corps et de l'esprit à une dimension plus authentique, plus libre de l'existence à laquelle aspirent souvent ceux qui ne recherchent pas seulement dans la psychothérapie la disparition de leurs symptômes mais aussi une meilleure connaissance de soi et une vie plus harmonieuse, tenant compte de l'aspiration spirituelle qui réside en l'être humain.

On ne peut que regretter, sans s'y attarder d'avantage, cette rencontre manquée de Perls avec le zen, et en venir à notre situation présente.

UNE RENCONTRE POSSIBLE

Il peut sembler non justifié de comparer le zen et la Gestalt, si l'on considère que la Gestalt est une pratique thérapeutique et de développement personnel visant à faciliter la satisfaction des besoins et désirs du moi alors que le zen est une voie spirituelle de dépassement de l'attachement à ce petit moi dont l'emprise est cause d'illusions et de désirs insatiables.

Cependant, l'entreprise devient justifiée si l'on se rappelle que le zen provient de l'enseignement de Bouddha qui préconisait une voie du milieu entre les extrêmes de l'hédonisme égoïste et

d'un spiritualisme dévoyé dans des mortifications ne tenant pas compte de besoins sains et naturels d'un ego, certes relatif mais néanmoins nécessaire à notre identité. Du reste, les personnes qui viennent pratiquer la méditation zen ne voient pas la nécessité de renoncer à leur vie sexuelle, sentimentale, familiale et professionnelle. La pratique du zen n'encourage pas de tels renoncements et même les moines et les nonnes peuvent être mariés et avoir une profession. De fait, trouver les moyens de satisfaire harmonieusement ces besoins sans créer trop de souffrances pour soi-même et les autres implique un fonctionnement souple de l'organisme dans son environnement, ce qui est le domaine privilégié de la Gestalt. Des échecs importants dans cet ajustement peuvent compromettre durablement l'accès à une dimension spirituelle de notre existence, et pour ceux qui se sont tournés vers le zen, sa pratique authentique.

Quant aux personnes qui viennent en thérapie à cause de leurs souffrances psychologiques, elles ont au fond d'elles-mêmes, comme tout être humain, plus ou moins conscience d'une quête du sens de la vie et un besoin de réaliser leur nature profonde. Au-delà de l'ego limité, c'est la recherche de la dimension "transpersonnelle" de l'existence, à la base de toutes les spiritualités, et même d'un véritable humanisme. La non prise en compte de cette aspiration peut confiner le patient dans une attitude d'égotisme peu satisfaisante pour lui-même et son entourage.

Je me propose ici de partager avec les lecteurs le point où j'en suis sur ces questions en souhaitant qu'un débat s'établisse, dans le respect des caractéristiques spécifiques de ces deux approches, celles de la Gestalt et celle du zen.

QU'EST CE QUE LE ZEN ?

Le mot "zen" veut dire méditer. Le zazen, méditation dans la posture de lotus ou demi-lotus, fut la pratique qui fit de Shakyamuni, né en Inde en 560 avant Jésus-Christ, un bouddha. Être Bouddha, c'est s'éveiller à sa vraie nature, se libérer

des liens de l'avidité, de la haine et de l'ignorance. Il enseigna la voie qu'il avait découverte pendant 45 ans. De nombreuses écoles bouddhistes sont issues de cet enseignement. Leurs différences résultent de leurs tendances à privilégier un aspect particulier de l'enseignement. Cependant, partout on retrouve les trois piliers du bouddhisme qui sont l'éthique, la méditation et la sagesse, incluant la compassion. L'école zen fait de la méditation, le zazen, la source de toutes les autres pratiques, comme ce fut le cas pour le Bouddha historique. Né en Inde au VI^e siècle avant Jésus-Christ, le zen s'est transmis en Inde, en Chine, au Japon puis en Occident au début des années 1960, avec en particulier la venue en France de Maître Deshimaru. Sa source, zazen, consiste à se concentrer sur son corps, sur sa respiration, à être attentif (*awareness*) à tout ce qui surgit durant la pratique (sensations, perceptions, désirs, pensées, souvenirs) sans s'y attacher ni les rejeter. On réalise un état de conscience en miroir toujours disponible pour accueillir la nouveauté car on revient constamment au point zéro de non pensée, vide fertile d'où peut surgir une pensée neuve. Cela est facilité par l'intuition de l'ultime vacuité de tous les phénomènes et de son propre ego qui permet de lâcher prise sans s'imposer une attitude de rejet volontariste des phénomènes. Zazen nous aide donc à nous connaître plus profondément à devenir plus libre par rapport à nos conditionnements et à devenir intime avec la dimension vaste de notre existence. Le zen n'est pas limité à la pratique de la posture assise : toute la vie devient occasion de pratiquer cette voie de connaissance et de libération de soi. Le zen nous invite aussi à nous concentrer ici et maintenant sur chaque action, dans une vigilance qui ressemble à l'*awareness* cultivée en Gestalt.

LE SELF EN GESTALT THÉRAPIE ET DANS LA PRATIQUE DE ZEN

Dans l'ouvrage intitulé *Gestalt Therapy* publiée en 1951, P. Goodman qui mit en forme les idées de F. Perls sur cette nouvelle approche de la thérapie écrivait :

«Nous appellerons "self" le système de contact à tous les instants. En tant que tel, le self est flexible car il varie selon les besoins organiques dominants et les stimuli de l'environnement... Le self est la figure contact en action ; son activité est de former figures et fonds.»

Le self n'est donc pas une entité fixe ni une instance psychique comme le moi, mais un processus d'adaptation créatrice de l'être humain à son milieu, tant externe qu'interne.

Dans le Genjo Koan, texte rédigé par le Maître zen Dogen en 1233, celui-ci écrivait : *«Etudier l'enseignement de Bouddha, c'est s'étudier soi-même, s'étudier soi-même c'est s'oublier soi-même, s'oublier soi-même, c'est être éveillé avec toutes les existences en se dépouillant de l'attachement au corps et à l'esprit. Toutes traces de satori (éveil) disparaissent et ce satori sans trace, inconscient et naturel continue sans fin dans la vie quotidienne.»*

Dans le zen comme en Gestalt, le self, soi-même, n'est pas une entité stable, autonome, ayant une substance propre. A ce titre, il est insaisissable et de nombreux koan zen visent à faire expérimenter ce caractère non substantiel. Par exemple, quand le premier patriarche zen chinois, Bodhidharma, demanda à son disciple Eka qui lui parlait de ses souffrances, : *«Montre-moi ton esprit !»* Eka répondit : *«Il est insaisissable.»* Bodhidharma conclut : *«Si tu réalises cela, il est déjà pacifié.»* Eka réalise l'éveil à l'esprit insaisissable, illimité.

On imagine mal un Gestalt-thérapeute procéder de façon aussi abrupte et radicale avec un client ! Pourtant ces deux approches considèrent bien l'ego comme un processus sans substance fixe, dans une relation impermanente d'interdépendance avec l'environnement. Mais le Gestalt-thérapeute s'est assigné comme but d'aider son client à mieux fonctionner dans le monde relatif pour y satisfaire ses besoins tandis que le Maître zen est convaincu que la satisfaction des besoins ne comblera jamais le manque à être. Il enseigne donc une pratique qui permet d'expérimenter la dimension de l'existence au-delà de l'avoir et du manque, celle de notre interdépendance avec tout l'univers, vécue et acceptée comme notre ultime réalité.

Cette expérience permet de relativiser le *moi* et ses attachements et devient source de libération.

Le zazen nous rend plus réceptif à ce qui apparaît à la frontière-contact, comme manifestation de la réalité, à la fois éphémère et unique, de chaque instant. Il est retour constant à un état de grande awareness. Mais le cœur de l'expérience en est que ce moi que je tente d'observer n'a pas de réalité ultime : je ne suis rien, rien de permanent et de séparable de mon environnement. La *personnalité* est une structure elle aussi impermanente, constamment remise en cause par de nouvelles expériences. Cette prise de conscience provoque un retournement de la perspective ego-centrée en une vision cosmocentrique, l'expérience de la vie illimitée, en unité avec tout l'univers. La position commune au zen et à la Gestalt est de se placer du point de vue des processus d'interaction en perpétuel devenir. Mais dans le zen on en tire toutes les conclusions pour parvenir à un état de grande liberté intérieure.

Cette libération se fait surtout par rapport à nos constructions mentales. Perls critiquait beaucoup les abstractions, tout ce qui se situe en dehors de notre expérience d'ici et maintenant. Bouddha aussi critiqua vivement notre tendance à créer des notions à partir de notre langage et de leur attribuer une réalité qu'elle n'ont pas. Le moi qui dit *je* et finit par se prendre pour ce qu'il n'est pas en est le cas type, constamment dénoncé.

Perls considérait la frontière-contact comme l'organe d'une relation particulière entre l'organisme et l'environnement qui est la croissance. Mais croissance de quoi ?

Le zen se concentre à éliminer le piège de l'égotisme en faisant que la prise de conscience de notre interdépendance avec tout l'univers stimule notre sentiment de solidarité avec tous les êtres vivants, fondant une éthique et une écologie spirituelle sur cette expérience de n'exister que dans un champ d'interactions. C'est ce que Maître Deshimaru appelait «*s'harmoniser avec l'ordre cosmique*», le *Tao* : apprendre à mener notre vie avec moins d'égoïsme, d'attachements, plus de liberté et de désintéressement. Pas en vertu d'un impératif moral mais d'une expérience intérieure. C'est là, à notre avis, que se situe le passage de la thérapie à la spiritualité.

Perls disait que l'organisme croît grâce à l'assimilation de la nouveauté, au changement et à la croissance. Le zen insiste sur la nécessité de garder un esprit neuf, un esprit de débutant : que l'expérience ne se transforme pas en savoir figé, limitant la capacité de contacter la nouveauté de l'instant. Il s'agit de ne pas surimposer notre vision conditionnée par notre *karma* (action) passé à l'expérience actuelle, notamment dans la rencontre de l'autre : c'est se respecter et respecter l'autre dans le mystère insaisissable de notre existence tout comme en tant que thérapeutes nous sommes conscients de notre contre-transfert, utilisons notre ressenti sans être conditionné par lui.

Perls et Goodman insistaient sur le fait que le contact ne peut pas accepter passivement la nouveauté ou simplement s'ajuster à elle, parce que la nouveauté doit être assimilée. «*Tout contact est donc un ajustement créateur de l'organisme et de l'environnement.*» De leur côté, les Maîtres zen ont incité leurs disciples à se montrer créatifs. Par exemple un disciple venu voir son maître dans sa chambre reçut le défi suivant : «*Sors ! Non, pas par la porte ! Non, pas par la fenêtre ! Mais sors !* »

Pour être créatif, il faut pouvoir se détacher du passé. Ainsi lorsque Sosan lépreux pensait que sa maladie était due à ses fautes passées, Maître Eka lui demanda simplement : «*Montre-moi tes fautes*». Sosan réalisa : «*Vous présenter mes fautes m'est impossible*», et Maître Eka lui répondit : «*Alors, je t'en ai déjà lavé !* » Sosan s'éveilla et fut guéri de sa lèpre. Non seulement le zen nous invite à ne pas ressasser le passé et nos sentiments de culpabilité, mais il en donne les moyens en montrant la vacuité et en enseignant la concentration sur l'ici et maintenant, corps et esprit unifiés.

Il s'agit, dirions-nous, de nous libérer des Gestalts inachevées qui entravent notre capacité actuelle d'ajustement créateur.

Dans le zen, on apprend à être en contact avec la réalité présente, d'où la maxime «*Quand j'ai faim, je mange ; quand j'ai sommeil, je dors.*» On se concentre sur l'action de manger qui devient une forme de méditation, tout comme le zazen et le travail manuel. Ce sont des exercices d'attention et des occasions

d'actualiser notre interdépendance avec les autres. Il y a là une pédagogie du contact qui nous invite à accomplir complètement chaque action, en devenant un avec ce que l'on fait, afin de ne pas se contenter de comprendre mentalement mais de vivre avec son corps.

La pratique de zazen est une intense attention aux figures qui surgissent sur le fond d'un corps et d'un esprit unifiés dans la concentration sur la posture et la respiration. Il ne s'agit pas de se réfugier dans la torpeur ou l'évitement mais de laisser s'établir un contact instantané avec ce qui surgit, de le reconnaître sans s'en emparer afin que la conscience reste disponible pour accueillir la figure suivante. On reste dans un état de grande *awareness*, la question de l'engagement ne se posant pas dans l'immobilité silencieuse de zazen.

Ceci ne veut pas dire que dans la vie quotidienne on reste dans la déflexion et la passivité, mais notre action est nourrie par une meilleure *awareness* à ce qui se présente en nous et dans notre environnement.

Un aspect de l'éveil consiste à être éveillé à la constante nouveauté du réel qui ne peut nous apparaître que si nous renonçons à stagner sur des notions toutes faites, inadaptés à l'impermanence de nos expériences. Il s'agit de pouvoir abandonner ce qui est sclérosé et renaître à un esprit libéré des formes héritées du passé. En thérapie, on pense parfois qu'il faut donner au client l'occasion de clore une Gestalt inachevée par une décharge émotionnelle ou/et un acte symbolique, par exemple pour mettre fin à un état de confluence. Le zen aura plutôt tendance à nous faire prendre conscience de la vacuité des traces du passé et accentuer l'attention à l'expérience présente. A notre avis ces deux approches sont complémentaires et se renforcent mutuellement : voir seulement la vacuité n'est souvent pas suffisant pour lâcher prise si une charge émotionnelle forte reste attachée à une Gestalt inachevée. Inversement, la seule compréhension de la cause ou la décharge émotionnelle ne suffisent pas toujours pour tourner la page du passé.

Perls et Goodman écrivent : *«Le self n'est pas une institution fixe. Il existe où et quand il y a une interaction à la frontière.»*

C'est bien ce qu'on entend dans le zen par vacuité de l'ego qui est sans substance fixe. Plus loin, P., H. et G. abordent le thème cher aux maîtres zen : celui du véritable visage de l'homme. Maître Isan avait demandé à son disciple Kyogen : «*Tu connais bien les sutras, mais montre-moi ton vrai visage avant la naissance de tes parents !* » Kyogen ne put répondre, renonça à ses études, fit seulement zazen et réalisa finalement l'éveil de nombreuses années après. Cette question au sujet de notre vrai visage renvoie à ce qui n'est pas une institution fixe, qui ne se réduit pas à nos identifications et à nos introjections. Mais croire que ce visage originel existe réellement au-delà de ce qui se manifeste dans l'interaction, ici et maintenant, c'est retomber dans l'illusion substantialiste combattue par les maîtres zen. P., H. et G. disaient de leur côté : «*Supposons que s'intéressant à un visage, on sente que ce visage est un masque et qu'on se demande quel peut bien être le "véritable visage". La question est absurde, car le véritable visage est une réponse à une situation présente : s'il y a danger, le véritable visage, c'est la peur. Le visage ressenti comme un masque est une réponse à une situation refoulée dans l'inconscient ; c'est cette actualité, la volonté de garder quelque chose à l'état inconscient qu'exprime le masque. Car le masque est alors le véritable visage qu'exprime : "je ne veux pas ressentir" ou "je veux cacher ce que je ressens." De sorte que le conseil : "soyez vous-même", souvent donné par les thérapeutes, est absurde ; il vaudrait mieux dire : "contactez l'actualité", puisque le self est uniquement contact.*»

Cette compréhension phénoménologique du self comme système de contact, de perception, d'action motrice et de prise de conscience est très proche de la vision bouddhiste, et donc zen, qui considère le moi comme une construction artificielle, derrière laquelle il y a simplement le corps et les fonctions de sensation, perception, volition et conscience. **Mais la conclusion de cette vision par le Bouddhisme** est, qu'au fond, il n'y a pas d'ego comme entité. Si cela est accepté, cela nous libère de la cause de nos attachements égotiques.

Ici encore le zen et la Gestalt font la même observation phé-

noménologique, mais la Gestalt s'arrête à ce qui concernait ses créateurs : une meilleure adaptation de l'organisme à la tâche de satisfaire ses besoins, considérés comme prioritaires dans la philosophie de la *croissance* (*growth*). De son côté, le zen tire les conséquences ultimes de ses observations du *self* comme processus pour produire une philosophie de la libération, qui se situe au-delà de l'objectif égotique de *croissance* ou *développement*. A moins que l'on intègre au "*développement*" la perspective d'un dépassement de soi dans une vision transpersonnelle de l'existence humaine, la vision gestaltiste risque d'enfermer l'individu dans une philosophie de l'exploitation de son environnement dont on observe aujourd'hui les méfaits.

Le caractère non substantiel, insaisissable du *self* est encore souligné par P., H. et G. quand ils écrivent que "*le conseil habituel soyez vous-même*" est trompeur car le *self* existe uniquement comme une potentialité : c'est dans le comportement actuel qu'il émerge de façon plus définie. L'angoisse éveillée par ce conseil, c'est **la peur du vide** et de la confusion d'un rôle aussi mal défini. Le névrosé, en se comparant à quelque concept fantastique de son moi, ressent son infériorité, tout en ayant peur du comportement refoulé qui pourrait émerger de ce vide.

La pratique du zen au contraire nous incite à explorer ce vide fécond, à y retourner d'instant en instant, laissant ainsi au nouveau la possibilité d'apparaître.

P., H. et G. écrivent : «*Le self est spontané, de mode moyen (en tant que base d'action et de la passion) et engagé dans sa situation (en tant que je, tu, ça)... La spontanéité, c'est le sentiment de vivre, d'agir, l'organisme-environnement présent n'étant ni son artisan, ni son œuvre mais croissant avec et en lui... Les extrêmes de la spontanéité sont d'un côté l'intention consciente et de l'autre, la relaxation*». C'est la Voie moyenne dans laquelle le *self* agit et en même temps subit l'action, comme dans les expressions : s'amuser, se promener.

Le zen facilite la spontanéité, l'action surgissant au-delà de la pensée délibérée, comme dans les arts martiaux, la calligraphie, ou même les dialogues entre maître et disciple. La source en est

cette pensée sans penser qui paraît surgir du corps et qui constitue l'état d'esprit essentiel de zazen.

REGISTRES DU FONCTIONNEMENT DU SELF

Si comme le rappelle N. Salathé, le *self* est une potentialité, une virtualité qui s'actualise dans le contact, une abstraction qui n'a pas de réalité matérielle objective, ce qui concorde avec la compréhension du zen, cela ne veut pas dire qu'il n'existe pas. Son existence purement phénoménale se réalise dans différents registres de fonctionnement : *ça*, *moi*, et *mode moyen*. Qu'en est-il dans la pratique de zazen ?

La pratique de zazen permet à la **fonction *ça*** de se développer : nous devenons attentifs à nos désirs, nos besoins, nos sensations, nos perceptions, ainsi qu'à notre respiration et au tonus de notre corps. Ce que nous négligeons ou réprimons dans la vie quotidienne peut être vu plus clairement par notre esprit vigilant et sans jugement. Nos ombres peuvent venir à la lumière de la conscience et cette *awareness* se poursuit dans la vie quotidienne.

Par contre la **fonction *moi*** est réduite : l'activité de choix et de rejet est suspendue pendant zazen. Il ne s'agit pas d'une perte de la fonction ego, d'un évitement ou de quelque forme de résistance au contact, mais d'une mise en suspens de cette fonction *moi* qui permet de rompre l'enchaînement quasi-automatique des actes conditionnés par nos besoins. Un espace de vide fertile s'instaure qui permet dans la vie quotidienne des décisions plus libres, intégrant des motivations moins égoïstes, plus généreuses.

Quant au **registre *moyen***, il correspond assez bien dans la description qu'a fait N. Salathé, à ce qui se vit en zazen, quand il écrit : «*Il représente le lâcher prise qui se produit au moment de l'interaction et lors de l'accomplissement. Ni actif, ni passif c'est celui de l'abandon au libre écoulement du flot énergétique, de sa décharge dans l'action unifiée et spontanée, dans la*

*danse, dans le jeu de la mère avec l'enfant.» Dans le zen, "je" ne fais pas zazen : zazen une fois enclenché se fait au-delà de toute intention consciente et volontaire de faire quoi que se soit. Cela se passe, au-delà de moi, mais j'y suis entraîné par la pratique elle-même, comme si elle me prenait par la main et que je n'aie plus qu'à la suivre avec confiance, dans le lâcher prise. On parle d'ailleurs de "jouer" dans le *samadhi* pour désigner cette activité libérée de tout calcul, de toute dualité.*

Quant à la *personnalité* que Perls décrit comme «*la figure créée que le self devient et assimile à l'organisme en la réunissant aux résultats de la croissance antérieure*», elle devient la représentation que le sujet a de lui-même. Elle permet l'assimilation des expériences vécues, soutient le sentiment d'identité et lui permet de se sentir responsable de ce qu'il ressent et de ce qu'il fait. L'observation approfondie de soi en zazen permet de mieux se connaître et donc d'éclairer nos choix et nos décisions dans la vie quotidienne. Mais cela ne vaut que sur un plan relatif. Car la vision profonde pendant zazen nous montre l'absence de substance fixe de cette personnalité et cela empêche la réification sclérosante de cette structure qui n'existe elle aussi que de façon impermanente et interdépendante de l'environnement.

LE CYCLE DE SATISFACTION DES BESOINS

Pour Perls et Goodman, la santé correspond à un bon ajustement entre les besoins ressentis et leur satisfaction grâce à un contact fluide avec l'environnement. Le zen ne nie pas la nécessité de trouver un bon équilibre dans la satisfaction de ses besoins, pourvu qu'on y inclue ceux de réalisation spirituelle. Mais il nous fait comprendre comment nos désirs qui se développent à partir de nos besoins peuvent produire toutes sortes d'attachements et de souffrances. Il nous aide à nous libérer de l'avidité qui engendre le cycle de souffrances à cause de l'ignorance de la dimension transpersonnelle de notre vie. Réaliser cette dimension nous permet de retrouver notre vraie nature et de vivre au-delà de l'excès et du manque. Le zen n'est ni hédono-

nisme ni mortification : il ne s'agit ni de rejeter les désirs ni de trop s'y attacher, ni surtout de faire du *satori* un nouvel objet subtil de désir qui nous maintient dans l'aliénation de notre être : comme s'il fallait être autre que ce que je suis pour avoir le droit d'exister !

Zazen favorise l'identification de son besoin car on y est très attentif à tout ce qui surgit dans la conscience : sensation, perception, désirs, souvenirs. Mais l'engagement est différé : aussi le flux de formations-dissolutions des Gestalts s'accélère dans l'esprit qui ne stagne sur rien. C'est une saine déflexion qui dans la vie quotidienne ouvre un espace de liberté au moment de choix de l'engagement : je peux laisser passer ; rien ne m'oblige à l'engagement sauf cas d'urgence ! Cette non-précipitation favorise le temps de la réflexion et finalement la liberté. Elle permet de ne pas suivre automatiquement nos motivations égoïques et de laisser la place aux sentiments altruistes de sympathie et de solidarité.

LES PERTES DE LA FONCTION MOI : MÉCANISMES D'ÉVITEMENT OU RÉSISTANCES

Le cycle de l'expérience est souvent interrompu par une perturbation à la frontière-contact. Ces mécanismes de défense peuvent être sains ou pathologiques suivant la manière dont ils interviennent, leur fréquence, leur opportunité et suivant qu'ils créent plus ou moins de souffrance par rapport à celle qu'ils tentent d'éviter.

Si, comme l'écrit S. Ginger, «*Le repérage de ces mécanismes - qui impliquent chacun en principe, une stratégie thérapeutique spécifique - constitue une préoccupation essentielle pour le Gestalt-praticien*» (in *La Gestalt, une thérapie de contact*, p.225); le maître zen, lui, sera attentif à repérer les attachements, les fixations, à des catégories mentales qui paralysent la liberté, la fluidité de l'expérience.

1. La confluence

«Il s'agit d'une situation de non-contact, de fusion par absence provisoire de frontière- contact.» (Serge Ginger)

Dans la pratique du zen, l'unité avec l'autre, les autres (la communauté), la nature, tout l'univers, est vue comme une réalité fondamentale de notre existence dont nous sommes séparés du fait de nos attachements égotiques. On peut donc dire qu'on cherche à retrouver une confluence originelle avec le monde. Mais cette expérience de confluence qui existe en zazen n'est qu'un des pôles de la pratique, l'autre étant l'expérience tout aussi vive de ma solitude, du caractère unique de mon existence et du fait que les autres ne sont pas moi : je dois donc pratiquer et expérimenter moi-même. La sagesse d'autrui ne m'est d'aucun secours. Je dois la réaliser moi-même. Autrement dit, il ne s'agit pas de se perdre dans une fusion océanique de type mystique mais d'embrasser les deux pôles de notre condition humaine : solitude due à notre individuation et solidarité avec tous les êtres dont nous sommes interdépendants et dont nous partageons la condition fondamentale (non-ego). L'expérience de la confluence est donc suivie d'un retrait, sans stagner sur cette expérience.

2. L'introjection

La Gestalt tend à rendre au client son indépendance et sa responsabilité par rapport aux conditionnements reçus de l'enfance, la famille, la société et à rendre chacun plus libre et responsable de ses choix en dénonçant les introjections illusives. Il en est de même de la Voie du zen, qui, contrairement aux religions traditionnelles, n'inculque aucune croyance, aucun dogme et démasque les imitations.

L'éducation parfois déconcertante des maîtres zen a pour but de permettre aux disciples de se défaire des idées reçues, des habitudes de pensée, de remettre en question leurs croyances. Par exemple : qu'est ce que Bouddha ? - Un maître répond : «*Un bâton à merde !*»

3. La projection

Dans le zen on devient très conscient de nos projections : être assis en zazen pendant des heures face à un mur blanc permet d'y projeter son monde intérieur et d'observer le flux de nos projections sans s'y attacher. Maître Kodo Sawaki remarquait que chacun regarde le monde à travers les verres teintés des lunettes de son ego. Pour voir la réalité telle qu'elle est, il faut ôter ses lunettes : cela est zazen.

Quant à la projection saine qui permet de se mettre à la place de l'autre et de développer sa sympathie, elle est aussi favorisée par la pratique de zazen, qui en nous faisant explorer en détail nos attachements, nos passions, nous permet de mieux imaginer ce que peut ressentir l'autre. Nous portons en nous en germe toutes les illusions humaines. Si nous tournons notre regard vers nous-mêmes, nous pouvons du même coup mieux comprendre les autres. C'est aussi ce qui justifie la pratique des thérapies didactiques. On trouve aussi de la projection dans le transfert qui se produit entre le disciple et le maître. Le maître dénonce cette illusion. Enfin la vie communautaire dans un Dojo ou un temple zen est l'occasion d'observer quotidiennement ses projections sur les autres et celles des autres sur soi, et de reprendre ce qui nous appartient, en laissant aux autres leurs propres projections.

4. La réflexion

On ne peut pas parler de réflexion dans la pratique saine de zazen, mais de self-contrôle.

5. La déflexion

C'est un évitement du contact direct «*en détournant l'énergie de son objet primitif*» nous dit S. Ginger. Il est clair qu'il existe une déflexion saine, par exemple de la violence. Et on peut dire que tout le processus de sublimation des pulsions dans l'art ou l'amour est une forme de déflexion saine, à condition qu'elle ne

soit pas systématique. On peut dire aussi qu'en zazen toutes nos impulsions à agir sont défléchies puisqu'on regarde ce qui apparaît, mais sans bouger. Par contre, la pratique du zen est un bon remède à la déflexion pathologique car elle nous enseigne à être concentré totalement sur la situation d'ici et maintenant.

En zazen on réalise en effet que la vraie liberté ne consiste pas à agir spontanément toutes ses pulsions quitte à créer de la souffrance pour les autres comme pour soi-même. Il s'agit bien plutôt de pouvoir exercer des choix et agir en pleine conscience de ses propres motivations en prenant la responsabilité des conséquences de son action.

Mais il ne s'agit pas d'inhiber systématiquement sa spontanéité. Tout le travail de transformation opéré par zazen tend à permettre de redevenir intime avec une dimension de son existence où aucun mal ne peut être commis et où donc le *self-contrôle* devient inutile, car le *self* se perçoit en sympathie avec les autres.

Ce n'est pas que je ne dois pas faire de mal à l'autre mais je ne peux pas le faire, je n'en ai pas le désir car ce serait comme me faire du mal à moi-même. A l'inverse, maître Deshimaru disait à propos du don : *«Soyez heureux : c'est le meilleur don que vous pouvez faire aux autres.»*

Le zen ne crée pas de culpabilité. Il n'est pas question de péché, de faute contre quelqu'un. Si la thérapie de la réflexion pathologique encourage l'expression des émotions, invitant même à les amplifier jusqu'à une abréaction libératrice, le zen oriente plutôt vers une attitude de compréhension de soi et de son rapport au monde qui évite aux émotions négatives de prendre trop d'ampleur, de nous envahir complètement. C'est un peu comme un feu : si on éteint l'allumette cela demande peu de temps et d'énergie. Mais si on laisse la forêt s'embraser, il faudra faire intervenir les pompiers et les canadiens. Mais si l'émotion est là, alors le disciple du zen y plongera rapidement et complètement afin de vider la douleur puis retrouvera sa disponibilité pour vivre autre chose, comme nous y invite la Gestalt.

Un jour, ayant appris le décès de son père, un maître zen s'était mis à pleurer abondamment pendant quarante-huit

heures. Un disciple en fut choqué et douta de son maître. Mais celui-ci lui répondit : «*Quand je suis triste, je pleure : c'est ma liberté.*» Il n'était pas attaché au modèle d'une sagesse imper- turbable !

6. L'égotisme

Il s'agit d'une hypertrophie de l'ego qui se manifeste souvent en cours de thérapie et que la société actuelle tend à encoura- ger, alors que le zen irait plutôt dans le sens inverse puisqu'il encourage, comme la plupart des spiritualités, à abandonner l'ego, ou du moins l'attachement à l'ego.

On trouve chez les débutants en zazen les mêmes réactions que chez les clients en thérapie : remises en question de com- portements ou de relations qui ne correspondent plus à l'état actuel de la personne, désir de se libérer de vieux conformismes ou d'interdits qui aboutissent parfois à des crises avec l'entoura- ge. Les autres, voyant cela, se disent que le zen au lieu de per- mettre d'abandonner l'ego ne ferait que le renforcer. Mais cela n'est pas tellement contradictoire, car il faut avoir un ego (per- sonnalité) suffisamment bien structuré et un moi fonctionnant suffisamment efficacement pour se permettre d'aller au-delà sans que cela devienne de la confluence pathologique ou du masochisme. Il arrive aussi que les pratiquants du zen pensent pratiquer la plus haute des Voies, en tirant un orgueil spirituel tout à fait contraire au véritable esprit du zen.

Quoi qu'il en soit, les maîtres zen, loin d'être des ectoplasmes, ont toujours eu une forte personnalité, mais ils l'ont mise au ser- vice d'une vision du monde qui inclut le soi et les autres dans une totalité faite d'interdépendance qu'on pourrait qualifier d'écologie spirituelle.

ZEN ET GESTALT : POINTS COMMUNS

Gestalt

- Le self est un processus d'adaptation de l'organisme à l'environnement. Il n'a pas de substance en soi et est toujours changeant.
- Perls critiquait l'attachement aux notions abstraites.
- Se libérer des conditionnements du passé : introjections, Gestalt inachevées.
- Ça se passe dans l'ici et maintenant.
- L'awareness est développée.
- Il s'agit de prendre le risque de l'inconnu et de la nouveauté.
- Importance des états de *vide fécond*.
- Etre soi-même consiste à contacter l'actualité de ce qui se passe pour soi, ici et maintenant.
- Fonction *ça*.
- Personnalité, sans cesse renouvelée dans l'état de santé.
- La Gestalt aide à prendre conscience et à assouplir ses résistances au contact dans ce qu'elles ont de pathologique.

Zen

- L'ego est vu comme la combinaison d'agrégats : corps, sensations, perceptions, désirs, conscience en perpétuelle transformation, sans rien de fixe.
- Le zen aussi.
- Idem. On n'introjecte pas modèle idéal du maître ou de Bouddha et on n'entre pas dans un système de croyance : on privilégie l'expérience de sa vérité.
- Idem.
- Idem.
- Il s'agit de prendre conscience de la constante nouveauté de l'expérience sans stagner sur des notions toutes faites.
- Zazen aide à revenir à ces états, à retrouver un espace de liberté dans l'enchaînement des cycles de besoin.
- Idem, mais sans oublier l'impermanence et l'insubstantialité de ce qui apparaît.
- Zazen la développe grâce au regard tourné vers soi-même.
- On observe les empreintes durant zazen, mais on ne s'y attache pas.
- Le zen favorise la confluence positive sans perdre le sens de la différence.
- Le zen démasque les introjections, y compris celles du zen : "Si tu rencontres le Bouddha, tue-le !"
- En zazen, on prend conscience de ses projections. Cela évite d'entretenir ses projections dans la vie quotidienne.
- La tendance à rétrofléchir pourrait être encouragée par le self-control. Il convient d'en prendre conscience et de laisser place à la spontanéité.
- Pas de développement de la culpabilité.
- On s'autorise à exprimer ses émotions : "Quand je suis triste, je pleure ; c'est aussi le zen."
- L'égotisme est critiqué, mais l'ego relatif n'est pas réprimé.

ZEN ET GESTALT : DIFFÉRENCES

Gestalt

- La Gestalt vise à permettre une meilleure satisfaction des besoins et des désirs.
- Le cycle de satisfaction des besoins est la réalité essentielle, et n'est pas critiquée.
- On ne se préoccupe pas du *soi ultime*.
- L'éthique est le libéralisme : satisfaire librement ses besoins avec pour seule limite de ne pas nuire à autrui.
- Moi.
- Risque de la Gestalt : l'égotisme.
- Le sens de la vie semble être la croissance de la personnalité.
- La sécurité est donnée par la confiance en sa capacité de satisfaire ses besoins.
- La Gestalt est focalisée sur le cycle de contact.
- La Gestalt thérapie utilise des techniques telles que la chaise vide, la mise en situation, la parole directe, le monodrame, etc...

Zen

- Le zen vise à nous libérer de notre enchaînement au cycle des besoins et des désirs.
- Le cycle des besoins est vu comme source de souffrances et on cherche à s'en émanciper.
- Le *soi ultime* est vu comme vacuité, interdépendance avec l'univers.
- L'éthique explicite est d'actualiser notre interdépendance avec tous les êtres par la compassion et la solidarité.
- Cette fonction est suspendue en zazen.
- Risque du zen : trop négliger ses besoins (bien que le bouddhisme soit la voie du milieu, entre l'ascétisme et l'hédonisme).
- Le sens de la vie serait plutôt le dépassement des limites de la personnalité, en réalisant le soi en unité avec le cosmos.
- La sécurité résulte du détachement par rapport à la satisfaction de ses besoins (sans excès d'ascétisme !), car il y a contact avec un état d'être au-delà de l'excès et du manque.
- Le zen est focalisé sur comment être et agir ici et maintenant, non seulement par rapport à ses besoins, mais par rapport à notre interdépendance avec tout l'univers, avec notre vraie nature.
- Ces techniques sont étrangères à la pratique du zen, qui est fondée sur la pratique de la méditation, zazen, qui devient la source de toutes les actions de la vie quotidienne.

CONCLUSION

Qu'est ce que le zen peut apporter aux gestaltistes et la Gestalt aux disciples du zen ?

Le zen ne se soucie pas de savoir comment chacun trouve les moyens de satisfaire ses besoins matériels, affectifs ou sociaux. Car il constate que même avec la satisfaction de ces besoins on n'en a pas fini avec la souffrance liée à l'impermanence, à l'impossibilité de conserver ce qu'on aime ou d'éviter ce qu'on déteste comme la douleur, la maladie, la séparation, la mort. Le processus de l'ajustement créateur issu de zazen concerne ces données existentielles fondamentales dont parle N. Salathé. Loin d'être une déflexion par rapport à la réalité, zazen permet un ajustement créateur par rapport à l'impermanence et à l'ultime vacuité de toutes choses, en apprenant à se détacher de l'illusion d'un ego stable, permanent, autonome, centre de notre monde et en accédant expérimentalement à une perception transpersonnelle de notre existence, mieux ajustée à la réalité et créatrice de valeurs éthiques fondées sur l'interdépendance et la solidarité.

Cela ne supprime pas la poursuite du cycle de satisfaction des besoins que dans le zen on appellera *samsara* mais cela permet d'y trouver une plus grande liberté.

Le développement personnel, même s'il prend en compte le besoin spirituel de dépassement du soi, n'en permet pas la réalisation car il reste prisonnier de la logique : désir, recherche de l'objet, possession plus ou moins incomplète et perte ou désillusion. La pratique du zen constitue une révolution, un changement radical de perspective en proposant d'abandonner toute forme de matérialisme spirituel en se libérant de la quête de tout objet, quel qu'il soit, dans une pratique libre de l'esprit d'obtention et de rejet, seul ajustement efficace par rapport à l'impermanence de toute forme d'existence. Cette démarche du zen purement expérimentale, libre de tout dogme et de toute croyance, évite toute nouvelle introjection. Il ne saurait d'ailleurs être question d'en prescrire la pratique, mais il est bon de savoir

qu'elle existe et en quoi elle peut aider chacun à surmonter ses contradictions.

Quant aux disciples du zen, ce n'est pas pour autant qu'ils en aient fini avec leurs conflits affectifs et leur conseiller de ne faire que zazen peut parfois être inadapté. Mais s'ils en viennent à s'engager dans une thérapie, ils auront besoin d'avoir devant eux un thérapeute qui comprenne et respecte la nature de leur démarche spirituelle et ne la réduise pas à n'être qu'une déflexion par rapport à des difficultés d'ajustement. Cela posé, la Gestalt leur permettra d'affiner leur *"compréhension de soi"* grâce à l'amplification, la mise en situation, le travail sur les polarités et les Gestalts inachevées. Ce travail permet de plonger dans ce que dans le zen on appelle ses *"bonnos"*, ses attachements et ses illusions et de clarifier davantage ses ombres, dont il ne suffit pas toujours de constater la vacuité pour s'en libérer.

La Gestalt aidera à dissoudre les obstacles à une meilleure actualisation de la voie du zen dans leur vie quotidienne. Elle aidera aussi à rester en contact avec ses désirs et ses émotions quitte à les amplifier, tandis que zazen aidera à s'en détacher sans devenir indifférent.

Ainsi, la Gestalt m'a permis de comprendre qu'un aspect de ma quête de sagesse pourrait bien résulter d'une injonction parentale. Elle m'a aussi fait sentir que mon vœux de compassion avait un rapport avec mon désir de réparation d'une blessure maternelle. Cela n'enlève rien à la valeur de cette quête de sagesse et de compassion qui peut être ainsi dépouillée de ce qu'elle avait d'illusoire.

Résumé

Plusieurs auteurs et thérapeutes ont été amenés à établir des parallèles entre la Gestalt-thérapie et le zen, cette pratique de méditation apparue il y a 25 siècles. Il existe en effet des similitudes entre ces deux disciplines.

Ainsi, l'awareness de la Gestalt rejoint la conscience réalisée dans la pratique du zen, centrée sur l'ici et maintenant. De même, le Self de la Gestalt, en constante évolution, rejoint le point de vue du zen selon lequel toute chose est impermanente et en même temps en totale interdépendance avec tous les phénomènes.

Par ailleurs, la pratique de zen comme la Gestalt nous invitent à plus de créativité et de spontanéité dans le quotidien. Elles permettent une meilleure connaissance de nos besoins ainsi qu'une prise de conscience des perturbations qui nous habitent.

Cependant, zen et Gestalt se situent à des niveaux différents. Si la Gestalt permet un développement harmonieux de l'individu, le zen touche quant à lui une dimension ultime où l'on abandonne complètement l'attachement à l'ego.

La pratique du zen et celle de la Gestalt s'avèrent cependant complémentaires. Un individu peut trouver dans la Gestalt le moyen de résoudre certains conflits et ainsi accéder à la véritable dimension spirituelle qui se situe au-delà de la personne.

BIBLIOGRAPHIE

Maître DESHIMARU : *Pratique du zen*. Editions Albin Michel, Collection Spiritualité Vivante, Paris 1981

Maître DESHIMARU : *Chant de l'immédiat satori*. Editions Albin Michel, Collection Spiritualité Vivante, Paris 1992

Serge GINGER : *La Gestalt, une thérapie du contact*. Hommes et Groupes Editions, Paris 1987

Serge GINGER : *La Gestalt, l'art du contact*. Editions Marabout, 1995

Claudio NARANJO : *Gestalt Therapy, the Attitude and Practice of an Atheoretical Experimentalism*. Gateways/IDHHB Publishing, Nevada City California

Frederic PERLS, Ralph HEFFERLINE et Paul GOODMAN : *Gestalt Thérapie*. Editions Stanké, 1979

Frederic PERLS : *Ma Gestalt Thérapie*. Traduit de l'anglais par Allen Dentandan et René Daille

Marie PETIT : *La Gestalt, thérapie de l'ici et maintenant*. ESF Editions, 1984

Roland RECH : *Moine Zen en Occident*. Editions Albin Michel, Collection Spiritualité Vivante, Paris 1994

Roland RECH : *Zen, l'éveil au quotidien*. Editions Acte Sud, 1999

Noël SALATHÉ : *Psychothérapie existentielle, une perspective gestaltiste*. Amers Editions, Paris 1992



*« L'obscurité existe dans la lumière,
Ne voyez pas que le côté obscur.
La lumière existe dans l'obscurité,
Ne voyez pas que le côté lumineux. »*

Maître Sekito