

La Gestalt et la bio-énergie sont-elles cousines ? (1)

Chantal Masquelier-Savatier

*Psychologue clinicienne,
psychothérapeute.
Diplômée de l'École
Parisienne de Gestalt.
Membre agréé de la Société
Française de Gestalt dans le
champ de la psychothérapie.*

La psychologie humaniste a rassemblé, sous son aile généreuse, de nombreuses approches psychothérapeutiques, filles et petites filles de la psychanalyse, sans parler des belles filles et «pièces rapportées» qui viennent agrandir la famille ! Sous des vocables accrocheurs tels *les nouvelles thérapies*, le risque est d'entretenir une grande confusion. Ainsi dans le «guide des psychothérapies» (M.L. Pierson), Gestalt et bio-énergie sont réunies dans la même rubrique : thérapies corporelles et émotionnelles. Mettre en évidence les liens de parenté entre l'approche gestaltiste et le mouvement reichien dont est issue la bio-énergie peut permettre de préciser la spécificité de chacun. Mon propos est donc de chercher à clarifier les points communs et les différences entre ces deux courants, en remontant aux fondateurs.

Reich et Perls se sont effectivement rencontrés. Tous deux d'origine juive, sont nés en Autriche dans les années 1890. Ils ont, chacun de leur côté, partagé le sort de «juif errant» traqué par le Nazisme, pour émigrer dans les années 1940 et trouver finalement refuge aux Etats-Unis. Outre cette trajectoire commune, ils sont l'un comme l'autre des dissidents de la psychanalyse. Une génération les sépare de Freud dont ils sont d'abord

1 - Cet article a déjà été publié sous ce titre dans le bulletin N°16 de la S F G (été 1988). Il est remis à jour et complété par l'auteur pour cette Revue Gestalt N° 18.

La Gestalt et la bio-énergie sont-elles cousines ?

des disciples. Reich s'est d'ailleurs distingué très jeune comme membre de la Société Psychanalytique de Vienne et comme l'un des favoris de Freud avant de se démarquer dans les années 1930. C'est à cette époque que Perls, plus marginal, entreprend une quatrième analyse avec Reich, après Karen Horney, Clara Happel et Eugen Harnick. Il se sent enfin «compris et énergétisé. Il voue une grande admiration à Reich et sa Gestalt-thérapie en sera pas la suite notablement inspirée». (S. Ginger).

Ce que la Gestalt-thérapie doit à Reich

Pour préciser ce que la Gestalt doit à Reich, nous allons nous reporter à un chapitre qu'Edward Smith consacre aux origines de la Gestalt (traduction personnelle). Perls, sans se dire reichien, emprunte un certain nombre d'idées à Reich, et Smith les regroupe en huit points :

1) Affect et corps : si déjà dans la cure psychanalytique de Freud, «les souvenirs doivent être accompagnés de l'affect approprié», Reich insiste sur cette nécessité et Perls propose l'expérimentation qui permet de revivre dans la séance un événement passé. La façon de traiter l'émotion est cependant différente : pour Perls, elle fait partie du cycle de l'expérience alors que pour Reich, il faut s'en débarrasser.

2) Contact corporel : Reich rompt avec la tradition psychanalytique en introduisant le contact corporel dans la relation thérapeutique. Il touche le corps du patient pour se rendre compte des tensions musculaires. Perls, quant à lui, insiste sur l'expression non verbale du patient et propose des exercices de prise de conscience et d'amplification corporelle et émotionnelle.

3) Style provocateur : pour Perls, l'art du thérapeute est de trouver un équilibre entre la frustration et le soutien. Il aime jouer de la provocation et du paradoxe pour pousser le patient dans ses retranchements et l'amener en face de sa responsa-

bilité. Reich partage cette façon de pratiquer mais de façon moins outrancière que Perls qui fut qualifié de «grossier personnage».

4) Le comment : la *comment* ? est plus important que le *pourquoi* ? Reich est le premier à penser que la forme et le style du discours révèlent davantage la personne que le contenu de ce discours. Pour Perls, la question *pourquoi* ? pousse le patient à rationaliser, généraliser, se justifier. Les questions pertinentes sont : *comment, où et quand* ? Les deux jambes de la Gestalt sont *How and now* ?.

5) Déstabilisation : pour Perls comme pour Reich, il est nécessaire de «passer par l'enfer» pour accéder à un comportement authentique. L'impasse étant le moment où le support personnel (*self support*) n'est pas encore créé. La différence est que Reich limite cette hypothèse au domaine de la sexualité alors que Perls la généralise.

6) Danger de la technique : Perls craint que le Gestalt-thérapeute ne se cantonne dans une attitude de technicien et perde de vue le développement du processus de croissance. Il met en garde le thérapeute contre les schémas tout faits.

7) Idéologie sous-jacente : Reich ne dissocie pas son élaboration clinique de sa vision idéologique de l'Homme, ce qui l'amène à considérer la société comme répressive et nuisible à l'épanouissement sexuel de l'Homme. La vie de Perls semble en accord avec cet esprit contestataire ; la Gestalt n'est pas une adaptation à la société mais une réalisation de soi.

8) Prévention : dans le traitement thérapeutique, Reich vise à la fois la *cure* et l'*immunité*. Ainsi le patient est à même de ne pas répéter ultérieurement les solutions névrotiques. En accord sur ce point, Perls va plus loin. Il ne suffit pas de détruire la cuirasse caractérielle mais il faut permettre à l'autonomie (*self support*) de se développer.

En quoi se différencie la Gestalt-thérapie

Smith conclut : « nous voyons combien la pensée de Reich est le soubassement de la théorie de Perls ». Pour ma part, je me rallie à Roger Gentis : « Quoiqu'en disent certains, je ne considère pas Perls comme héritier de Reich ni comme un de ses nombreux pilleurs. Même si on trouve des convergences entre Perls et les reichiens (l'importance accordée à la manifestation directe des émotions par exemple), la théorie gestaltiste me semble se situer fondamentalement hors du courant reichien ». Voyons donc concrètement comment l'approche gestaltiste se différencie de la pratique reichienne :

1) Le traitement des résistances : l'attitude du gestaltiste est fondamentalement différente de celle de Reich pour la façon de traiter les résistances. Ce dernier dit qu'il faut « attaquer » la cuirasse caractérielle. En Gestalt, le thérapeute ne cherche pas à détruire la résistance mais « il fait avec ». Il permet au patient d'en prendre conscience, de l'explorer et de voir comment elle le protège, comment elle l'enferme. Le repérage des bénéfices secondaires de la résistance permet de toucher au *pour quoi ?* de ce mécanisme.

2) Le corps et les émotions : chez Reich, la voie d'accès privilégiée entre le thérapeute et le client est corporelle. Il avait déjà une technique construite, méthodique incluant le contact physique et le massage pour ébranler la cuirasse musculaire et ainsi atteindre la cuirasse caractérielle. Ses successeurs ont accentué cet aspect interventionniste en développant des exercices, des postures qui sont systématiquement proposées, dans le but de provoquer une décharge. Certains thérapeutes insistent sur l'intégration, l'élaboration psychique qui doit suivre l'abréaction émotionnelle. Ainsi Jérôme Liss (bio-énergéticien) distingue deux phases importantes après la décharge émotionnelle : le vécu de réparation et l'intégration. Mais d'autres escamotent complètement cette étape comme si l'émotion se suffisait à elle-même.

A l'inverse, le thérapeute gestaltiste ne vise pas la décharge émotionnelle systématique. Les techniques proposées sont des exercices d'*awareness*, c'est-à-dire de prise de conscience du vécu tel qu'il est perçu ou ressenti corporellement, voire imaginé, dans l'ici et maintenant. Bien sûr, une attention particulière est réservée à l'expression non verbale et aux manifestations corporelles, mais s'intégrant dans une conception globale de la personne. Au cours du travail, l'amplification, la dramatisation peuvent déclencher une décharge (violence, larmes, joie etc...) et l'émotion qui surgit alors est traitée. Elle est reconnue, appropriée puis intégrée, assimilée. La catharsis émotionnelle est directement liée au vécu phénoménologique du sujet et non pas déclenchée artificiellement de l'extérieur.

3) La conception de l'environnement : celui-ci n'est pas considéré comme systématiquement mauvais et répressif. Ce qui importe au gestaltiste, c'est ce qui se passe entre l'organisme et l'environnement, à la *frontière-contact*. L'individu ne subit pas son environnement, il n'est pas entièrement déterminé par père et mère, il peut être acteur et créateur. Cela renvoie à la *fonction Moi*, mode dans lequel se font les choix et aux phases d'orientation et d'accomplissement dans le cycle de l'expérience.

4) La notion de responsabilité : la thérapie gestaltiste place l'individu devant ses choix, devant sa responsabilité. Au lieu de rejeter la responsabilité sur les autres, sur l'environnement, elle lui permet d'assumer son présent, son passé et d'orienter son avenir. C'est le développement du *self-support* dont nous n'avons pas de bonne traduction (il correspond approximativement à la notion d'autonomie). Comme le dit Noël Salathé : «En thérapie gestaltiste, il ne peut être question de nier les antécédents biologiques et sociaux, mais de relativiser leur rôle comme seuls facteurs conditionnant et déterminant, ne laissant aucune plage de liberté à l'individu dans le choix de sa façon d'être au monde».

Ces notions de responsabilité, de liberté, de choix font référé-

La Gestalt et la bio-énergie sont-elles cousines ?

rence à une vision existentielle de l'Homme. La Gestalt a d'ailleurs failli s'appeler «thérapie existentielle» sur la suggestion de Laura Perls. Cette philosophie ne peut concevoir l'Homme uniquement biologique à la façon de Reich, elle introduit la conscience. D'autre part, elle insiste sur la singularité et l'unité de chaque existence, fonction du vécu phénoménologique de chacun. En dernier lieu, l'Homme, même libéré de sa névrose, reste confronté aux contraintes existentielles : finitude, responsabilité, solitude, imperfection et absurde. L'existentialisme, dont les philosophes les plus connus sont J.P. Sartre, M. Heidegger, G. Marcel et M. Merleau-Ponty, a profondément influencé le courant de psychologie humaniste qui apparaît aux Etats-Unis après la seconde guerre mondiale.

Référence humaniste existentielle

Il paraît important de situer le contexte de la naissance de la psychologie humaniste, mouvement significatif dans lequel se reconnaîtront à la fois les thérapies reichiennes et la Gestalt-thérapie. La psychologie humaniste est née de manière informelle autour de quelques leaders. Rollo May développe le concept d'*être au monde* dans lequel il englobe la relation avec nous-mêmes. Il insiste sur les notions de volonté et de décision. Pour Maslow, la réalisation de soi passe par la satisfaction de besoins qu'il classe dans un ordre hiérarchique du besoin de survie aux aspirations spirituelles. Rogers, quant à lui, est l'auteur le plus célèbre de ce courant. Il insiste sur l'importance de l'expérience dans le processus de changement. Sa thérapie est centrée sur le client, c'est-à-dire sur le vécu phénoménologique du sujet : sa subjectivité, son ressenti émotionnel dans *l'ici et maintenant*. Nous voyons combien les théoriciens de la psychologie humaniste sont influencés par la philosophie existentielle.

Mais, si comme le titre J.P. Sartre, «l'existentialisme est un humanisme», la réciproque n'est pas vraie. En effet, l'humanisme s'enracine dans une tradition profonde et ancienne qui remonte à Socrate et «s'est épanoui à la Renaissance, période

d'optimisme et de foi renouvelée en l'Homme, en la richesse inexploitée de tous ses possibles» (S. Ginger). Ces valeurs prononcées de tous temps par des penseurs, des philosophes, des chrétiens sont en étroite parenté avec le courant de psychologie humaniste qui rassemble aujourd'hui les *nouvelles thérapies*. Le regard positif que cette idéologie porte sur l'Homme, sur sa croissance et sur ses ressources a justifié le mouvement du potentiel humain qui en découle. La pensée de Reich se rapproche de cette vision humaniste : à la manière de Rousseau, la nature est bonne. Ses théories précèdent le développement de la psychologie humaniste.

Les successeurs de Reich tel Lowen ou Janov ont gardé cette conception de l'Homme : «un être humain qui resterait à l'état de nature serait un être sain, harmonieux équilibré» (Gentils). Dans le mouvement néo-reichien, nous pouvons distinguer :

- *L'orgonomie* qui rassemble les fidèles pratiquants de l'analyse reichienne orthodoxe. Ils sont peu nombreux.
- La *végétothérapie* qui reprend les premières idées de Reich (avant la théorie de l'orgone) et s'est plus largement développée.
- La *bio-énergie* qui, bien que fille de l'analyse reichienne, a été profondément marquée par les personnalités de Lowen et de Pierrakos (disciples de Reich à l'origine mais qui se sont démarqués par la suite). Elle a pris un essor considérable et essaimé en de multiples écoles.

D'autres disciplines telles le *rebirth*, le *cri primal*, la *thérapie primale*, me semblent bien héritières de la pensée de Reich, bien qu'elles ne reconnaissent pas explicitement leur ascendance. Certaines de ces thérapies comme la bio-énergie ont été fortement influencées par le courant de psychologie humaniste et notamment par la conception existentielle de l'Homme : notion de liberté, de *choix*, de *responsabilité*. «Chacun est responsable de lui-même». Ainsi, si les pratiques sont très différentes entre Reich et Perls comme nous l'avons relevé précédemment, elles le sont probablement moins entre gestaltistes et bio-énergéticiens. Bien sûr, ceci serait à nuancer selon le thérapeute ; en effet sa personnalité et la dimension transférentielle sont au moins aussi importantes que son école de référence.

La Gestalt et la bio-énergie sont-elles cousines ?

Cependant, il n'est pas dans mon propos d'assimiler la pensée reichienne à la vision existentielle de l'Homme. Cette conception de l'Homme responsable et libre de ses choix est en contradiction avec celle de Reich pour qui la Société est une entrave à la liberté et à l'épanouissement de l'être. C'est la Société qui est responsable de tous nos maux : «la souffrance a son origine dans le monde extérieur, dans la Société répressive» (Reich). Dans ces conditions, il ne peut être question ni de *volonté*, ni de *décision*, idées propres à l'existentialisme. Notons qu'une certaine acceptation de la théorie freudienne peut induire que l'individu n'est pas non plus responsable de lui-même, il est en quelque sorte déterminé par ce qu'il a vécu dans sa petite enfance. Dans cette affirmation existentielle de choix, de responsabilité et de liberté, il me semble que la Gestalt-thérapie se distingue de sa mère la psychanalyse et de ses sœurs les thérapies reichiennes. Noël Salathé insiste d'ailleurs pour accoler le terme existentiel au qualificatif humaniste qui, pris isolément, risque de se limiter à une stratégie du bien-être, sans intégrer la dimension philosophique et spirituelle du sens de l'existence.

Originalité de la posture gestaltiste

Reich s'oppose à Freud à partir de la conception de l'instinct de mort. Si pour la psychanalyse l'origine de la névrose vient du conflit entre différentes instances psychiques (*ça-moi-surmoi* puis *eros-thanatos*), pour Reich il s'agit du «blocage des processus vitaux simples et naturels par l'irrationalisme social» (Reich). Cette conception de l'Homme naturellement bon est du registre de l'illusion pour les freudiens. La Gestalt-thérapie, me semble-t-il, ouvre une troisième voie entre Reich et Freud. Pour le premier, le but de la thérapie est de retrouver un état originel de satisfaction complète, un état d'indifférenciation entre soi et le monde extérieur. Pour le second, c'est justement cet écart entre le désir et sa satisfaction qui sera le moteur de l'Homme. La différenciation (faille-clivage-sexe) introduisant le manque, notion fondamentale chez les post-freudiens tels les lacaniens.

La Gestalt-thérapie a l'originalité de s'intéresser justement à ce qui se passe à cette *frontière-contact* entre soi et le monde extérieur. La perturbation du contact concerne notre monde interne autant que notre environnement et la dynamique du mouvement entre les deux. En proposant de voir les phénomènes en terme de champ, la Gestalt sort de l'opposition stérile et place différemment le débat en étudiant comment se vit cet écart, (entre organisme et environnement) comment il peut s'aménager sans prétendre ni combler le manque, ni en faire l'apologie ! Cette ouverture au champ remet radicalement en cause à la fois la vision intrapsychique de la psychanalyse et le présupposé politique du mouvement reichien. «La Gestalt-thérapie offre, essentiellement une vision de la personnalité où l'organisme est indissociable du champ et essentiellement autorégulateur de son expérience ce qui en fait le point de départ de l'acte thérapeutique» précise Janine Corbeil, ce qui implique pour elle une différence significative : «Pour la bio-Energie, c'est l'observation de l'analyste qui est au centre. C'est forcément lui qui sait dans quelle direction le patient doit aller puisqu'une large partie de ce que ce dernier dit, via son corps, est inconscient. Pour la Gestalt-thérapie, l'organisme sait, ou peut découvrir, s'il s'arrête seulement à ses *awareness*, et ce qui n'est pas conscient peut toujours devenir accessible au champ de conscience».

Dans son précis de Gestalt-thérapie, Noël Salathé rapporte que Goodman relevait déjà cette place particulière de la Gestalt-thérapie : «le problème de la thérapie reichienne est précisément qu'elle réussit dans son entreprise qui est de percer la cuirasse et de réveiller l'animal qui sommeille. Mais elle le fait sans donner au patient quoi que ce soit à quoi s'agripper dans le tourbillon de la renaissance intellectuelle (...) Mais l'Homme n'est pas seulement une physiologie et c'est ce que les freudiens tentèrent d'expliquer aux reichiens. Si *connais-toi toi-même* implique adaptation à la Société, *sois toi-même* implique l'abandon de la dimension sociale du self et représente une façon de monter en apothéose une puissance, un pouvoir qui ne peuvent se réaliser en pratique dans le monde. La psychothérapie ges-

La Gestalt et la bio-énergie sont-elles cousines ?

taltiste rejette les deux méthodes puisqu'il manque à chacune ce que l'autre offre». Noël Salathé confirme ensuite la posture innovante de la Gestalt-thérapie grâce à sa référence existentielle : «la réponse existentielle : l'animation, l'actualisation du self. Non pas le self par opposition à la Société, non pas le moi par opposition au ça, mais le self en tant que transaction créatrice permanente entre l'organisme et l'environnement total, y compris la Société. Le lieu de la force vive, son actualisation est la frontière-contact de l'organisme et de l'environnement (...) Toute une gamme de solutions de rechange aux thérapies freudiennes ou reichiennes s'ouvre alors. Le but n'est plus l'adaptation aux normes sociales, ni le débridement des instincts animaux mais l'intégration constante des deux».

Conclusion

En conclusion, j'aimerais souligner ce qui renforce le cousinage entre la Gestalt et la bioénergie, leur apparition simultanée en France, dans la mouvance libertaire post soixante-huitarde. Toutes deux font partie du cortège des nouvelles thérapies qui représente un mouvement de contestation à la fois dans le champ des psychothérapies, mais aussi dans le courant des opinions et l'idéologie politique. Autant l'œuvre subversive de Reich, que l'esprit critique de Perls et de Goodman trouvent une audience et un accueil favorable dans ce contexte socioculturel. Outre cet aspect contestataire, elles incarnent toutes deux la promesse d'un mieux être qui les distingue de la réserve analytique, mais qui risque aussi de les discréditer comme le souligne Elisabeth Roudinesco dans son dernier ouvrage, car elles sont souvent assimilées à toutes sortes de «pratiques qui ont pour dénominateur commun d'offrir une croyance, et donc une illusion de guérison». J'avais moi-même souligné cet écueil dans un article de la Revue Gestalt N° 15.

Un autre fait rassemble ces deux approches, celui d'être souvent répertoriées l'une comme l'autre dans la rubrique des thérapies psycho-corporelles. Mais il importe de vérifier la justesse

de cette classification. Ces deux psychothérapies intègrent effectivement le travail corporel et émotionnel à leur pratique, mais comme nous l'avons mentionné précédemment, la place du corps et des émotions ne semble pas équivalente dans les deux postures. Mon expérience en bio-énergie confirme que le corps est la voie d'accès que privilégie le thérapeute dans le contact avec son client ; le corps est le vecteur de l'émotion par laquelle s'opère la transformation. Puisque le corps s'avère l'outil préférentiel et le moyen explicite d'atteindre la personne, il s'agit bien dans ce cas d'une thérapie psycho-corporelle.

Il n'en est pas de même pour la Gestalt-thérapie qui ne tient compte du corps que parce qu'il fait partie intégrante de la personne. Le corps exprime la manière d'être au monde, et traduit la singularité de chacun, donc naturellement sa problématique ou sa pathologie. En ce sens, il n'est pas question de ne pas s'occuper du corps, mais pas question non plus de le manipuler, de l'utiliser comme un outil ou un moyen. Comme l'affirme Laura Perls : «le travail corporel fait partie intégrante de la Gestalt-thérapie. La Gestalt est une thérapie *holistique* - ce qui signifie qu'elle prend en compte l'organisme total et pas simplement la voix, le verbe, l'action ou quoi que ce soit d'autre». Il s'agit bien d'une démarche globale qui ne peut donc se réduire à une thérapie psycho-corporelle même si les corps sont en présence dans cette inter-relation que Joseph Zinker décrit comme une «danse complexe, un voyage créateur qui prend place dans le champ énergétique existant entre celui que l'on nomme thérapeute et celui que l'on nomme client».

Résumé

Les fondateurs respectifs de la Gestalt-thérapie et de la bio-énergie sont tous deux les héritiers de Wilhelm Reich ce qui donne une certaine parenté à ces approches. Toutes deux accordent de l'importance à la mobilisation corporelle et émotionnelle. Mais la Gestalt-thérapie se distingue par son ancrage phénoméno-existential. Plaçant le thérapeute et le client comme deux partenaires actifs dans le champ de la relation thérapeutique, elle propose une posture radicalement différente.

La Gestalt et la bio-énergie sont-elles cousines ?

Bibliographie

- CORBEIL Janine : *Wilhem Reich et deux de ses héritiers*
Revue GT N° 7 - Automne 1994
- GENTILS Roger : *Leçons du corps*. Ed. Flammarion. 1980
- GINGER Serge et Anne : *La Gestalt, une thérapie du contact*.
Ed. Hommes et Groupes. 1987
- MASQUELIER-SAVATIER Chantal : *Ecueils*. Revue GT N° 15.
Décembre 1998
- PIERSON Marie-Louise : *Guide des psychothérapies*. Ed. Bayard 1987
- REICH Wilhem : *Analyse caractérielle*. Ed. Payot. 1973.
Les Hommes dans l'état. Ed. Payot. 1978
- SALATHE Noël : *Précis de Gestalt-thérapie*. Ed. Amers. 1987
- SMITH Edward : *The growing edge of Gestalt-therapy* (chap.1). Ed.
Citadel Press. New-Jersey. 1976
- ZINKER Joseph : *Se créer par la Gestalt*. Edition de l'Homme -
Montréal. 1981