

## LA GESTALT : UNE PHILOSOPHIE CLINIQUE

Je veux aujourd'hui enfreindre l'une des rares règles impératives de la Gestalt. En effet, l'injonction thérapeutique classique est que l'on ne doit pas **parler de ce qui vous concerne**, mais le vivre dans l'instant et se centrer sur l'éprouvé du moment. Or, mon propos ici ne sera pas de vous inviter à un voyage expérientiel, mais bien de vous **parler de la Gestalt**. Que Frédéric Perls, paix à son âme, et les puristes me pardonnent de sombrer ainsi dans le babillage.

L'intitulé de mon exposé est « La Gestalt : une philosophie clinique ». Dans nos milieux c'est généralement le substantif « psychologie » que nous associons au qualificatif de « clinique ». L'on connaît la psychologie clinique, mais qu'est-ce donc qu'une philosophie qui se veut clinicienne ? Mon intention en apposant les deux termes est de faire ressortir qu'en dehors de ses fondements psychologiques essentiels, dont la psychologie perceptuelle de la forme ou Gestalt-théorie, dont les conceptions freudiennes, dont l'analyse caractérielle de Reich (qui seront certainement développés par d'autres au cours de ces journées), la Gestalt a des racines profondes qui se nourrissent aux sources théoriques et méthodologiques de certains courants philosophiques traditionnels. Les concepts et les valeurs que véhiculent ces courants se traduisent dans la pratique thérapeutique de gestaltiste et celle-ci est indissociable de ceux-là.

Je vois trois grandes lignes philosophiques qui sous-tendent la Gestalt. D'abord et par le fond, **l'existentialisme**. Sartre disait que « la première démarche de l'existentialisme est de mettre tout homme en possession de ce qu'il est et de faire reposer sur lui la responsabilité totale de son existence ». Sur la façon de s'y prendre concrètement, la Gestalt peut être considérée comme une antenne thérapeutique de l'existentialisme. D'ailleurs, je tiens directement de deux de ses initiateurs, Laura Perls et Isadore From, que c'est en raison de l'image, la saveur de profond pessimisme que dégageait l'existentialisme pour les Américains dans l'immédiat après-guerre, au moment même de l'élaboration de l'œuvre de Perls, Hefferline et Goodman, que cette nouvelle méthode ne s'est pas intitulée thérapie existentielle, mais Gestalt-thérapie. Cela en dépit de la parenté de cette nouvelle discipline plus importante et profonde avec l'existentialisme qu'avec la Gestalt-théorie perceptuelle, l'apport de celle-ci n'étant qu'accessoire. L'une se situe au niveau des concepts et valeurs fondamentaux, l'autre à celui des mécanismes psychiques. Je regrette personnellement que la première appellation ait été écartée en faveur de la seconde.

Le deuxième courant philosophique auquel la Gestalt appartient est celui de la **phénoménologie**. Dans mon développement, je passerai sommairement sur cet aspect, qui fera plus spécifiquement l'objet de l'exposé de mon collègue Jean-Marie Robine, pour m'en tenir à situer succinctement la position gestaltiste.

Le troisième axe auquel se rattache la Gestalt est celui de certaines **philosophies orientales**, plus particulièrement le Taoïsme et le Zen.

## A – L'existentialisme

Commençons par l'existentialisme. Pour le gestaltiste, la fonction de l'organisme, de tout organisme, dont l'organisme humain, est de survivre et accessoirement de croître. À cet effet, certains besoins doivent être satisfaits et leur satisfaction dépendra en large mesure d'un apport de l'environnement que l'organisme devra aller rechercher. La survie est la capacité du maintien par l'organisme de sa différence propre tout en assimilant dans l'environnement ce qui lui est indispensable.

La Gestalt-thérapie a précisément pour champ l'observation de ce processus de transaction entre l'organisme humain, la personne et l'environnement. La pathologie, dans cette perspective, est constituée par les interruptions, les ratés dans le processus d'interaction.

Nous avons donc un sujet qui d'emblée est confronté au monde. C'est la notion aristotélicienne de l'homme comme animal social. Il est en situation. Dans le même ordre d'idée, Heidegger disait que l'homme est avant tout un « Dasein », un individu qui se trouve toujours dans un certain contexte, un être qui est avec d'autres et seulement cela.

Il nous faut alors examiner comment cet homme en société va gérer sa relation au monde, qu'est-ce pour lui qu'être en situation dans le monde.

Dostoïevski a écrit qu'en l'absence de Dieu tout est permis, tout est possible. Nietzsche fait un pas de plus et proclame que Dieu est mort. L'histoire de notre siècle démontre la véracité de leur vision. Hitler décide la mort de six millions d'êtres. Truman décide d'Hiroshima. Le « tout est permis, tout est possible » est devenu une réalité. Or, cette réalité n'est pas le fait du hasard, du destin, d'un ordre préétabli, déterminé et inexorable, ni d'un codage génétique des protagonistes de l'histoire familiale ou d'une pression culturelle irrésistible, mais bien le fait du choix conscient d'êtres qui en portent la responsabilité.

Sartre, dans une formulation lapidaire et radicale, conclut que l'existence (le fait d'être) précède l'essence (le fait qu'une chose soit ce qu'elle est). Notre essence est la somme de nos choix antérieurs. C'est en effectuant des choix que nous (comme Hitler et Truman) créons, forgeons, de façon continue, notre essence.

En pratique, bien évidemment, il ne peut être question de nier globalement les antécédents biologiques et sociaux, mais, à tout le moins, de relativiser leur rôle comme seuls facteurs conditionnants et déterminants ne laissant aucune plage de liberté à l'individu dans le choix de sa façon d'être au monde. Le débat n'est certes pas nouveau, mais l'option gestaltiste est claire. Elle peut faire sienne cette autre réflexion, plus nuancée, de Sartre : « L'important n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous ».

Si nous pouvons choisir, c'est que nous sommes libres. Mais si nous sommes libres, nous sommes aussi responsables. C'est du fait de l'énorme responsabilité qu'impliquent ses choix que l'homme conscient a démissionné en faveur d'une société qui les fait pour lui et dans laquelle il ne peut plus exprimer sa liberté.

D'une part, les existentialistes croient en la capacité de l'homme libre et conscient de transcender ce dilemme. D'autre part, ils observent que liberté et responsabilité sont un lourd fardeau. En l'absence d'absolu, de normes extrinsèques, de Dieu, l'obligation de faire des choix sur la base de valeurs intrinsèques est terriblement angoissante. L'homme conscient ne peut sur cette base être assuré de faire toujours le bon choix et risque à tout moment, s'il se trompe, de s'anéantir. D'où cette présence continue de l'anxiété face aux grandes impasses existentielles.

Nous verrons dans un instant quelles sont ces grandes impasses, ces contraintes, ces données existentielles et leurs implications dans la pratique gestaltiste. Auparavant, il faut noter que dans sa transmutation de l'Europe au continent américain, la coloration de la pensée existentielle a, dans ses aspects touchant à la quotidienneté de la transaction avec l'environnement, quelque peu changé. Le cadre est européen, mais la saveur devient américaine par son frottement à cette culture dont la souche est transcendantaliste et humaniste depuis Thoreau et Emerson jusqu'à Rogers et Maslow. Ce dernier, dont l'influence a été énorme, était, à l'époque de la percée de la Gestalt aux États-Unis, le fondateur et chef de file de cette troisième force psychologique dans laquelle toutes les nouvelles thérapies allaient revendiquer leur place. Ainsi, alors que les penseurs européens se penchent sur les dimensions tragiques de l'existence et sur l'angoisse de l'incertitude et du non-être, les Américains se centrent plus sur le devenir, le potentiel et le développement, moins sur l'acceptation que sur la conscience, moins sur l'angoisse que sur les expériences transcendantes, moins sur les sens de la vie que sur son actualisation, moins sur la solitude que sur la rencontre des êtres.

C'est donc dans ce schéma que se situe l'émergence de la Gestalt-thérapie, au tournant du demi-siècle, comme une force vitale. Ce n'est pas un de ses moindres mérites que d'avoir pu traduire, sans les trahir, les contraintes existentielles qui confrontent l'homme en une dynamique de vie où l'angoisse du devenir, le désespoir, peuvent déboucher sur une qualité de vie accrue, ce qui est l'objectif de toute thérapie.

C'est aussi à sa sève existentialiste que la Gestalt doit de ne pas être thérapie d'adaptation sociale à l'instar de l'analyse classique ou des thérapies comportementales, mais bien une thérapie de création constante et renouvelée du mode de relation au monde de l'individu en situation. Voyons donc, à présent, quelles sont ces contraintes existentielles, ces données, ces impasses qui donnent naissance aux conflits intérieurs, à l'angoisse du non-être, et comment, dans une perspective gestaltiste elles sont abordées.

J'en dénombre cinq : **la finitude, la responsabilité, la solitude, l'imperfection et l'absurde.**

1. D'abord la **finitude** qui s'oppose à notre soif d'infini et dont les manifestations sont le temps qui passe inexorablement et qui ne peut être rebroussé, la fin de toutes choses et la mort. Les défenses personnelles contre l'angoisse qu'elle suscite sont courantes et comprennent le déni, les multiples stratégies employées par chacun pour ne pas voir, accepter, reconnaître la fin des choses ou pour la reculer, le mythe de l'invincibilité personnelle, la croyance en un ultime sauveteur, et

l'abandon entre ses mains (médecin, charlatan, cure miracle), la recherche de la survie (qui peut passer par la foi), les efforts effectués pour laisser des traces, se perpétuer après la mort, après la fin.

En Gestalt, le travail consistera à vivre le deuil activement, dans toutes ses étapes, ce qui englobe la nécessité non d'écarter, de refouler, de réprimer la douleur et la peine, mais de l'éprouver pleinement pour la vider et pouvoir ainsi fermer la boucle, compléter la situation inachevée et passer à autre chose, c'est-à-dire vivre le reste de sa vie. Dans cette optique, j'ai coutume de dire que la survie et la croissance sont un processus de deuils successifs.

2. Ensuite, la **responsabilité**, corollaire comme je l'ai mentionné précédemment de la liberté. Les défenses sont multiples : déni de la capacité de trouver une réponse personnelle, de s'actualiser, refuge derrière les conditionnements familiaux, sociaux et culturels et impuissance à s'y confronter, l'évitement sous toutes ses formes, par exemple par la délégation, l'abandon de cette responsabilité à d'autres par la soumission à un maître, un chef, un guru, un culte, etc. En Gestalt, nous nous efforçons de permettre à la personne de faire elle-même l'expérimentation de la possibilité de la prise en charge de sa vie, de l'affirmation de soi. Nous la confronterons expérimentalement à la réalité de la liberté et du choix, y compris celui de ne pas choisir, ce qui en soi est un choix, et à ce titre met en cause la responsabilité : on ne peut y échapper. Nous n'hésiterons pas à mobiliser la culpabilité latente éprouvée par le sujet comme moteur pour percer une première petite brèche dans les résistances et mettre en mouvement le processus d'apprentissage de l'autonomie.
3. La troisième contrainte existentielle, qui est justement une conséquence de l'affirmation de la différence, de l'autonomie, est **la solitude**, l'isolement. Du fait que je suis unique, je suis seul au monde et, en dernière analyse je vis et je meurs seul. L'intimité, l'union, le partage avec l'autre et avec les autres sont précaires. Après l'amour et l'orgasme, chacun s'allonge de son côté. L'angoisse face au vide que l'on ressent à se trouver seul mène souvent à une recherche compulsive de la fusion sexuelle, affective, sociale, intellectuelle même. Ou encore, l'on peut se plonger dans une activité de substitution pour s'occuper et ne pas voir et sentir sa solitude ce qui est une forme de déni. Autre mode de défense : le conformisme dont l'objet est de réduire la différence et de marquer l'appartenance à un collectif qui va également tromper la solitude : groupes, associations, famille, clubs, que sais-je. Je pallie mon isolement en renonçant à mon autonomie.

En Gestalt, nous essayerons de mettre en relief, de faire éprouver deux choses. D'abord que mon **JE**, indépendamment de tout **TU**, ou de tout **NOUS**, est la condition imprescriptible de la conduite de mon existence dans la dignité ; que toute fusion, toute symbiose permanente est nécessairement déshumanisante et aliénante. Ensuite, qu'il est possible de développer la capacité d'aimer, de fusionner, d'être en contact avec l'autre sans perdre son isolement, sa différence, sans se perdre et devenir partie de l'autre ; qu'une relation **JE-TU**, comme l'envisage Buber, est une réalité pour qui veut la construire. Elle permet de faire l'économie de l'angoisse : l'union peut se faire, car j'ai la capacité de rompre le contact et ainsi elle ne menace pas ma différence ; le contact peut être rompu, car j'assume ma différence et mon isolement et j'ai la capacité de recréer l'union.

4. La quatrième donnée existentielle est l'**imperfection**, imperfection personnelle et imperfection sociale. Je ne suis pas parfait et le monde est moche.

Cela, je puis essayer de ne pas le voir, le nier. Je puis me réfugier dans un perfectionnisme obsessionnel, ou encore dans le cynisme ou la résignation. Éventuellement, je puis déplacer mon insatisfaction personnelle en reportant mes attentes sur mes enfants ou sur mes insatisfactions sociales, dans la consolation d'un monde meilleur au-delà. L'arsenal des stratagèmes visant à diluer mon angoisse est vaste.

En Gestalt, nous nous tournerons encore une fois vers la mobilisation du potentiel personnel et rechercherons une bonne intégration de la fonction du Self que nous nommons Personnalité. Celle-ci impliquera la reconnaissance de limites dans mes transactions avec moi-même et avec l'environnement, le respect de celles des autres et du milieu, mais, tout à la fois, ma reconnaissance également de ma responsabilité constante pour l'élargissement optimal de ces limites dans la situation donnée. Cet élargissement est recherché par une mise à l'épreuve expérimentale ici et maintenant de ces limites.

5. La dernière contrainte, peut-être la plus fondamentale, est celle de l'**absurde** ou plus exactement celle de notre recherche de sens face à l'absurde.

Nous sentons le besoin d'absolu, de certitudes de structures, surtout de cohérence. Nous nous efforçons de trouver un sens aux choses. C'est d'ailleurs la reconnaissance de cette évidence qui, dans le domaine de la perception, fonde toute la psychologie de la forme (la Gestalt-théorie) dont la Gestalt-thérapie s'est inspirée pour l'élargir au domaine des interventions cliniques. Existentiellement, cette quête de sens est souvent posée sous forme de questionnement sur le sens de la vie. Si tout doit avoir une fin, si je dois mourir, si le monde qui m'entoure est dément, tout ce que je fais est absurde, la vie est absurde. Angoissante réalisation qui mène souvent au désespoir, au nihilisme, à l'immobilisme, à l'indifférence.

Deux modes de défense classiques peuvent, parmi beaucoup d'autres, être utilisés pour tenter de surmonter cette angoisse : la foi qui redonne un sens à l'apparente absurdité et, dans un tout autre registre, l'hédonisme qui s'évertue à évacuer l'angoisse dans le plaisir.

La Gestalt épouse le postulat existentiel de l'absurdité du monde, de l'impossibilité d'y donner un sens. Elle ne nie cependant pas qu'il y a bel et bien un problème, celui de savoir comment un être qui a besoin de sens trouve un sens dans un univers qui n'en a pas. La Gestalt ne prétend pas pouvoir y donner une réponse et par suite pouvoir s'y attaquer de front. Faute de pouvoir y répondre, elle va cependant s'attacher à la réduction du niveau d'angoisse. Pour ce faire, elle s'efforce très élémentairement de ramener la question à un niveau personnel, dans le cadre du **JE** : quel est le sens de **ma** vie ? Ensuite, elle vise à donner un maximum de possibilités de réponse à cette question spécifique et relative. L'actualisation du potentiel individuel et le développement du Self, surtout de la fonction intégrante et auto-identificatrice qu'est la Personnalité, élargissent la

gamme de ces possibilités. Pour le reste, c'est-à-dire pour le fond, elle adopte la stratégie existentialiste du recours à l'engagement, à la transcendance personnelle, à la créativité, au dévouement à une cause, à tout ce qui peut, face à l'absurde du monde, donner, au moins partiellement, un sens à une vie, la sienne. Souscrivant à l'affirmation de Camus que la seule question qui se pose à l'homme conscient est celle du suicide, la Gestalt opte pour la vie en tentant de lui insuffler une direction, sinon un sens.

## **B. – La phénoménologie**

La phénoménologie est la deuxième source capitale de la Gestalt. Merleau-Ponty, dans une phrase célèbre, dit : « La phénoménologie, c'est d'abord le désaveu de la science ». En d'autres termes très simples : il s'agit de la vieille querelle qui consiste à opposer radicalement l'objectivité de la science à la subjectivité de la conscience, la supériorité des vérités de la science sur l'expérience naturelle et spontanée.

Dans notre domaine, c'est l'opposition entre la méthode du comportementaliste behaviouriste et celle de « l'humaniste », entre guillemets. Le behaviouriste ne s'inquiète pas du monde de la personne et développe une science du comportement sur le fondement des seuls éléments externes, visibles, mesurables, observables. Le phénoménologue, lui, considère les processus mentaux et l'expérience intérieure (le monde interne) comme ayant une réalité propre, une existence. Ils sont tenus comme des données et comme objet légitime d'étude pour une science du comportement. Il estime que tout ce qui se passe dans la personne (sensations, perceptions, opérations cognitives, en un mot le vécu) constitue des données psychologiques valables, même si celles-ci ne peuvent être vérifiées par une autre personne. De telle sorte que des modifications dont peuvent faire l'objet des concepts (tels que l'image de moi, la connaissance de soi, le contrôle du Moi) sont reconnues comme faits psychologiques valables et comme critères légitimes d'évaluation des résultats de la thérapie. Les interventions du thérapeute gestaltiste vont être orientées vers l'univers phénoménologique du client de manière à modifier l'expérience du vécu interne. Je pense que Jean-Marie, qui traite plus à fond cet aspect, aura l'occasion d'aborder ici la manière dont le gestaltiste s'y prend.

## **C – L'orientalisme**

La troisième source philosophique de la Gestalt se trouve en Orient. La conception gestaltiste de l'univers est taoïste, c'est-à-dire unitaire. Cette unité résulte de l'intégration, du mouvement, du jeu des polarités qui sont unies dans une réalité qui est autre que la somme des éléments polaires qui la composent inévitablement : les pôles sont là et ils font partie d'un tout qui les englobe et les dépasse. Le tout ne peut se concevoir sans les pôles et le continuum que les relie. Inversement, un pôle ne peut se concevoir sans l'autre et sans le potentiel, le devenir, le mouvement vers l'intégration supérieure. Qu'il s'agisse là d'une évidence phénoménologique, d'une vérité scientifique, ou d'une prise de position de doctrine, relève d'un autre débat. Toujours est-il que cette conception de la nature, tout particulièrement de la nature humaine est capitale dans la pensée gestaltiste. Dans cette optique, le rejet, le refus de l'une à l'autre des polarités au lieu de leur intégration, se solde par le

morcellement de notre être, par l'aliénation de parties de nous-mêmes. Cette conception unitaire et non dualiste de l'organisme explique aussi l'importance qu'attache la Gestalt à la lecture du corps, sa sensibilité à l'interdépendance psychosomatique.

La Gestalt adopte encore la vision taoïste et zen de la sagesse organismique, leur confiance en l'autorégulation et leur confiance en la capacité de chacun de prendre conscience de lui-même et de ses besoins. Elle a d'ailleurs recours à des techniques de prise de conscience, d'awareness, très inspirées soit des méthodes paradoxales soit des modes de centration du Zen et du Taoïsme. Dans l'optique gestaltiste, elles n'ont pas une finalité spiritualiste (l'ont-elles d'ailleurs dans le Taoïsme et le Zen ?), mais ont simplement pour but un retour sur sa conscience, un apprivoisement de la rencontre de soi, de la rencontre de la solitude, de la capacité d'être un **JE**, même lorsqu'il n'y a pas de **TU**.

Également, les conceptions taoïstes et zen de non-résistance, de se laisser porter par le flot du courant dans l'ici et maintenant, la manière dont ils conçoivent l'utilisation de la force, dans le sens même où elle porte, pour la déjouer (je pense entre autres aux arts martiaux), ont énormément influencé la façon dont le gestaltiste aborde les résistances en psychothérapie. Cette façon de traiter les résistances est, au demeurant, l'un des points saillants par lesquels notre méthode se démarque d'autres thérapies également humanistes et holistiques.

Voilà. Dans ce bref et très sommaire tour d'horizon de certains des antécédents fondamentaux de la Gestalt-thérapie, je souhaite avoir réussi à mettre un peu en relief que si celle-ci est généralement perçue comme une psychologie clinique (ce qui est tout à fait vrai à de multiples égards), elle est aussi, et peut-être avant tout, une philosophie clinique, c'est-à-dire une certaine conception de l'homme, de l'existence et de l'univers appliquée au domaine de la santé et du mieux-être.

*Paris, novembre 1983  
Société Française de Gestalt  
1<sup>er</sup> Congrès francophone*