
**La gestalt thérapie, enfant rebelle de la psychanalyse,
ou comment « rendre à l'individu sa totalité ».**

Séminaire pratique « L'entretien en psychothérapie et en psychanalyse »
Samedi 8 février 2020 – Barbara Houbre

La gestalt thérapie est fondée par trois figures que sont Friedrich Perls (1893-1970), son épouse Lore Posner-Perls (1905-1990) et Paul Goodman (1911-1972).

Friedrich né dans une famille juive aisée de Berlin. Il se démarque très tôt par son anti-conformisme et une attitude rebelle tant vis-à-vis de son père, que de ses maîtres (Ginger, 1995¹ ; Masquelier-Savatier, 2015²). La première guerre mondiale interrompt ses études de médecine. Il s'engage comme infirmier et revient marqué par l'horreur des tranchées. Il termine son doctorat en se spécialisant en neuropsychiatrie et rejoint le mouvement libertaire du *Bauhaus*. Il embrasse la psychanalyse alors controversée. Plusieurs rencontres vont être déterminantes. (1) Sa première analyste, Karen Horney, dont la particularité est de négliger le passé pour s'intéresser au présent. Ce travail suscite en lui le désir de devenir psychanalyste. (2) Kurt Goldstein, professeur de médecine à Francfort, dont Perls sera l'assistant, l'ouvre à la gestalt théorie en promouvant une approche holistique de l'être humain en opposition au découpage par spécialités (fonctions ou organes). Il y aura aussi des rencontres moins heureuses avec des analystes à l'attitude froide et dogmatique qui l'éloigneront du mouvement (dont notamment son troisième analyste, Eugen Harnik qui ne disait pas plus d'une phrase par semaine malgré les consultations quotidiennes). (3) Enfin, Wilhem Reich, son quatrième analyste et futur dissident de la psychanalyse, l'ouvre à l'expression corporelle et à la notion de « cuirasse musculaire » (deux courants se réclament de l'enseignement de Reich³ : la gestalt thérapie et la bioénergie d'Alexandre Lowen -disciple de Reich).

Fuyant le nazisme, c'est à Johannesburg qu'il va parfaire sa théorie. Il y pratique d'abord une psychanalyse classique avec 5 séances hebdomadaires de 50 minutes. En 1936, il présente ses travaux à Marienbad : il soutient que la faim est aussi importante que la pulsion sexuelle. La notion de libido est effectivement un des points de désaccord. Freud lui réserve un accueil peu enthousiaste. La rupture est consommée. En 1942, il publie son premier ouvrage « *Le Moi, la faim, l'agressivité : révision de la théorie de Freud et de sa méthode* ». Il se rend aux EU en 1946. Il s'y fait appeler Frederick, puis Fritz (détail à ne pas omettre lorsqu'on souhaite se procurer ses monographies). Karen Horney, Erich Fromm (approche existentielle) et Clara Thompson (élève de Ferenczi) l'accueillent. La gestalt thérapie est fondée par « *Le groupe de sept* »⁴ dont la publication en 1951 de l'ouvrage « *Gestalt thérapie* » est l'aboutissement. Le manuscrit est en grande partie rédigé par Goodman à partir des notes prises lors des réunions. Mais le propos est abscons. Il se vend mal. Laura Perls, Paul Goodman et Isadore From vont fonder deux instituts à New York et commencent à enseigner la pratique. Fritz, lui, repars sur les routes pour faire connaître son approche. L'écho reste faible. Il rencontre tardivement les drogues psychédéliques et séjourne à Esalen. Le magazine Life le promeut alors « roi des hippies » et présente ses idées. Tout à coup ses séminaires accueillent plusieurs centaines de personnes. Il publie en 1969 la retranscription de ses séminaires sous le titre « *Gestalt therapy verbatim* » (traduit

¹ Ginger, S. (1995). La gestalt : l'art du contact. Paris : Marabout

² Masquelier-Savatier, C. (2015). La gestalt-thérapie. QSJ ? Paris : Presses Universitaires de France.

³ Reich s'attache non pas à la sexualité au sens freudien du terme (recherche de plaisir) mais à la génitalité. Il va extérioriser le conflit psychique. Selon lui, la « cuirasse caractérielle » se constitue en réponse aux pressions sociales exercées par la classe bourgeoise qui prive le travailleur de la satisfaction pulsionnelle. L'assouplissement de la cuirasse permet la libération de l'énergie.

⁴ Les Perls, Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman

par « *Rêves et existence en gestalt thérapie* »). C'est l'ouvrage qui le fera connaître. Sur la fin de sa vie, il fonde sa propre communauté à Vancouver.

Goodman, homme de lettres, cumule une carrière d'universitaire et d'écrivain. Son approche est caractérisée par une référence (1) à Aristote (incarnation de l'homme), au pragmatisme, à la gestalt psychologie, (2) un intérêt pour les théories des dissidents comme Reich (il réalise une psychothérapie avec Alexandre Lowen), Fromm et Rank, et (3) un attrait pour le taoïsme qui cherche la réconciliation avec la nature et invite au lâcher-prise dans le moment présent. Goodman est à la recherche d'une harmonie entre l'organisme et l'environnement : « *A compter du moment où l'individu et le monde sont naturellement en symbiose, c'est par un retour de l'autorégulation du champ organisme/environnement, autrement dit par un rejet des institutions artificielles extérieures que l'homme pourra recouvrer les conditions optimales de son développement personnel et de sa santé organique, sociale, mentale et politique.*⁵ ». Goodman en 1960 publie « *Growing up absurd* », un ouvrage enthousiaste prônant une communion érotique avec la nature. Il trouve un écho auprès de la jeunesse américaine pacifiste.

Lore Perls, ou Laura pour angliciser son prénom, marque la gestalt thérapie de sceau de la phénoménologie (favorisant une approche existentielle, expérientielle, et expérimentale ancrée dans l'actualité). Elle ne cessera d'encourager son mari dans l'affirmation de ses idées.

L'ouvrage « *Gestalt thérapie* » publié en 1951 est donc une œuvre collective rédigée par Perls, Hefferline, et Goodman. Il reprend l'hypothèse de Perls : l'agressivité nécessaire à l'organisme pour aller vers l'environnement. Le premier tome est consacré à la technique d'épanouissement personnel et le second à la théorie du self grâce aux notions d'*ajustement créateur* à la *frontière-contact*. Le troisième auteur (également patient de Perls), Ralph Hefferline, est professeur de psychology à Columbia University. Il apporte une caution universitaire en se chargeant d'expérimenter avec ses étudiants les exercices proposés par Perls.

1. Inspirations

La gestalt thérapie se présente comme une philosophie existentielle. En effet, elle s'inspire de nombreux courants : l'orientalisme, la pragmatique, l'existentialisme. Je n'aborderai que deux des influences les plus importantes : la gestalt théorie et la phénoménologie.

La thérapie éponyme, s'inspire du courant philosophique autrichien et allemand qui influence la pensée occidentale dès la fin du 19^{ème} siècle. La psychologie de la gestalt doit son nom à l'étude des perceptions. La traduction du mot par « *forme* » est impropre, c'est pourquoi le terme « *gestalt* » bien souvent n'est pas traduit. En effet, *gestalten* signifie « *mettre en forme, donner une structure, organiser* ».

Vis-à-vis de la perception deux écoles s'affrontent. Lorsque nous regardons un paysage, il apparaît comme un tout unifié. Comment parvenons-nous à cette perception ? Deux réponses sont possibles : soit (1) du fait de la capacité de notre cerveau à associer des éléments disparates (associationnisme), soit (2) grâce à un principe qui se produit au moment même de la perception, un principe premier et unitaire appelé « *gestalt* ». Ainsi la totalité est perçue d'emblée. C'est l'acte psychologique « *gestalt* » qui produit une vision unifiée.

Brentano (1838-1917), dans une volonté de rassembler la gestalt et l'associationnisme, propose une théorie originale en distinguant *le fond de la forme*. La *forme* relève de l'activité perceptive (*gestalt*). Le sujet est actif. C'est une activité structurante (saisie de la forme totale) mais qui n'est

⁵ Vincent, B. (2003). Présent au monde, Paul Goodman. Bordeaux : l'Exprimerie. p. 161

pas structurée. Le *fond* renvoie à l'activité cérébrale, passive dans la saisie de la forme, qui associe les éléments en un tout unifié (associationnisme). Le *fond* est structuré mais pas structurant. C'est ainsi que « *Le tout détermine les parties* ». La *forme* est première et constante.

Ehrenfels le démontre par le biais du triangle. Sa perception persiste même si l'ouverture des angles et la longueur des côtés sont modifiés. Nous pourrions objecter que le signifiant « triangle » renvoie effectivement à différentes typologies géométriques. Par contre si nous précisons « triangle-rectangle », nous restreignons les typologies. Autre exemple : une sonate ne peut se réduire à la simple succession des notes. En effet, si vous changez de gamme, vous reconnaissez la forme de la mélodie malgré leur modification. Ainsi : « *Le tout n'est pas la somme totale des éléments* ». L'expérience humaine repose donc sur des ensembles structurés et non pas des éléments isolés.

Le contexte est également déterminant. La signification et le sens de la *forme* se constituent à partir du contexte où elle émerge. Courir au bord du canal de la Moselle ou dans un service hospitalier, ça ne prend pas le même sens. Il y a donc une interaction permanente entre l'organisme et son environnement.

Parmi les élèves de Brentano, notons la présence de Husserl (1859-1938) fondateur de la phénoménologie, courant de pensée constitutif de la gestalt-thérapie. Si la phénoménologie apparaît avec Kant et Hegel (*La phénoménologie de l'esprit*, 1807⁶), c'est Husserl qui l'élève au rang de doctrine grâce à une méthode appelée *epoché* (ou réduction transcendantale) permettant de faire apparaître la structure, inapparente dans un premier temps. Cette méthode vise à suspendre toute croyance naïve en l'existence des choses. En effet, tout comme il n'y a de spectacle que pour le regard, il n'y a de phénomène que pour une conscience. Chaque phénomène résulte de l'acte de conscience qui le vise. La conscience et le monde ne peuvent plus être distingués. On dépasse l'opposition entre l'œil qui perçoit et la chose perçue (Merleau-Ponty, 1945⁷). Ce que nous appelons la réalité devient alors une construction et la notion de réalité objective, qui se situerait hors d'un acte de conscience, s'évapore. Notons que ce mouvement, à la suite de Heidegger et sa définition du *Dasein* (« être-là » en tant que présence ou ouverture au monde), donnera naissance à la *Dasein-analyse* (Binswanger). Cette approche va marquer la psychiatrie allemande et française (l'École de Marseille fondée par Tatossian) qui considère la psychose comme une perte de l'évidence naturelle.

Transposée à la gestalt thérapie, la phénoménologie met l'accent sur ce qui apparaît pour le sujet dans le présent (« *l'ici et le maintenant* ») en portant l'attention sur le processus plutôt que le contenu de la pensée, le comment plutôt que le pourquoi et en suspendant tout jugement. Le sens se co-construit avec le thérapeute au moment où le contenu de pensée se présente. Pour la gestalt il n'y a pas d'après-coup.

L'éclectisme philosophique a été réfléchi afin d'organiser et proposer une « *théorie totale et complète* » (2001a, p. 9). Celle-ci sous-tend la pratique clinique. C'est l'une des particularités de la gestalt thérapie que de justifier sa pratique à partir de courants philosophiques. La psychanalyse, à titre de comparaison, ne s'appuie pas sur un courant de pensée, même si bien évidemment, elle n'est pas hors épistémologie. Elle insuffle une certaine vision de l'Homme mais sa pratique ne comporte pas de point de visée préétabli. L'élaboration théorique se constitue à partir de la clinique.

⁶ La dialectique permet de dépasser le dualisme entre sujet et objet

⁷ Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.

2. Principes

La gestalt est une thérapie du *contact*. Tout organisme interagit avec son environnement et ne peut survivre sans échange avec celui-ci. La notion de *prendre contact*, renvoie donc au mouvement de l'organisme vers l'environnement mais également à la prise de conscience sensorielle (constitution de la *forme*). La gestalt travaille sur le développement de ce potentiel. Un premier exercice appliqué, simple, consiste à orienter l'attention sur divers objets ou sensations corporelles (*forme*) et constater comment le reste de l'environnement ou des sensations passent au second plan (*fond*). La relation dynamique entre *fond* et *forme* peut être altérée si le sujet se concentre trop sur la *forme* (*fixation* : la lecture de ce texte vous absorbe tant que nous n'êtes pas attentif à l'alarme incendie qui s'est déclenchée dans votre immeuble), ou s'il est distrait par le *fond*, obstacle à l'unification de la *forme* (l'alarme incendie de votre immeuble vous empêche de vous concentrer sur la lecture de ce texte).

La faim est une *fonction-contact*. Perls construit à partir de cette fonction un modèle de croissance basé sur la relation à la nourriture en s'appuyant notamment sur les stades de l'oralité de Karl Abraham et sur la notion d'introjection décrite par Sandor Ferenczi. Perls affirme que la croissance passe par la destruction des éléments introjetés durant l'enfance.

Dans une perspective développementale, il va décrire différentes étapes : (1) au stade prénatal le fœtus reçoit les éléments nutritifs sans en passer par la demande, (2) au stade prénatal (stade de la *morsure-crampon*) le nourrisson, absorbe l'air et la nourriture. Il introjecte intégralement ce qui lui est donné (*introjection totale*). (3) Le stade incisif (stade *mordilleur*, passage de l'alimentation liquide à l'alimentation solide), l'enfant dissèque la nourriture pour l'ingérer. Par crainte de détruire, l'agressivité peut être inhibée ou projetée sur des objets externes⁸. Le sein sera alors différencié de la nourriture (*introjection partielle*). Enfin (4) le stade molaire, où la mastication représente le stade ultime de la croissance. Pour que la digestion soit facilitée la nourriture doit être broyée, pour être rendue plus fluide. On passe de l'introjection à l'assimilation où le corps va conserver les matières nutritives pour se débarrasser des matières inutiles. Si l'organisme détruit les éléments absorbés, l'introjection elle, en conserve la *structure*.

Comme on peut le constater, l'agressivité de Perls n'a rien de commun avec la pulsion de mort de Freud. Cette agressivité est plutôt comprise dans une perspective vitaliste. Elle pousse le sujet vers le monde qui l'entoure, qui est extérieur à lui et qui semble lui préexister. Ainsi, l'oralité est envisagée à partir du besoin, et non du pulsionnel ou du désir (le désir est rabattu sur le besoin). Notons d'ailleurs que les notions de pulsion et de besoin peuvent être usités de façon relativement indifférenciée dans les écrits de Perls. Sa compréhension de la pulsion relève plutôt de l'instinct.

L'interaction entre l'organisme et l'environnement s'appelle le « *champ organisme-environnement* » (p.10, 2001b). C'est dans ce champ que des *formes* vont se constituer. « *Dans la lutte de l'organisme pour survivre, le besoin le plus pertinent devient forme et organise le comportement d'un individu jusqu'à ce que ce besoin soit satisfait et cède la place à un autre besoin plus important dans l'immédiat* » (2001a, p. 13).

Supposons une cérémonie des vœux pour la nouvelle année organisée par un député. La *forme* va changer selon votre intérêt. Si vous vous y rendez en tant que « gilets jaunes » vous serez attentifs au discours politique prononcé, si vous êtes un alcoolique invétéré vous jetterez plutôt un coup d'œil au bar, si vous êtes en quête de soutiens politiques vous chercherez à créer des liens avec l'entourage du député. Le premier plan (la *forme*) va changer selon la finalité. S'il n'y a pas d'intérêt particulier (de point de visée) alors la situation reste désorganisée. C'est alors le chaos, l'ennui.

⁸ Perls semble faire référence aux travaux de Mélanie Klein

Perls hiérarchise les besoins. L'organisme « connaît » [*sic*] ses besoins et ce qui dans l'environnement peut les satisfaire. La comparaison avec l'animal et le monde naturel est patent. Toutefois, si le lion sud-africain « sait » qu'il doit manger de l'impala, qu'en est-il chez l'Homme ? Le nourrisson ingère parfois des piles, du coton ou tout autre objet qui lui tombe sous la main.

La notion de *self* formalisée par Perls lui permet de souligner le caractère évanescent du contact. Le *self* va être « le système de contacts à tous les instants » (2001). Il n'est ni figé, ni constant puisqu'il n'a d'existence qu'au moment où le contact se produit. Le *self* varie selon les besoins de l'organisme et les stimulations de l'environnement.

La notion de *self* en gestalt n'a donc rien de commun avec le soi de la self-psychology ou le self de Winnicott⁹. Il s'agit plutôt d'un mode d'expression ponctuel, variable. Plusieurs sont possibles :

- (1) Le mode Çà : comprend à la fois le besoin et la pulsion dans leur expression corporelle et émotionnelle. Le ça peut être très perturbé dans les cas de psychose (ne ressent ni la faim, ni le froid). Le fait que la pulsion pour Perls soit surtout comprise à partir de l'expression somatique d'un besoin rompt avec l'invention Freudienne.
- (2) Le mode personnalité : elle comprend les représentations (de soi), les croyances, et valeurs de la personne.
- (3) Le mode moi renvoie aux décisions et choix effectués par la personne selon ses besoins et l'expression de sa personnalité. La personne doit assumer ses projections pour modifier ses choix.
- (4) Le mode moyen : c'est un mode qui autorise la spontanéité. Il est nécessaire au *plein-contact*.

Le *self* est à l'œuvre dans la saisie de la *forme* (premier plan) à partir du *fond* indifférencié (second plan). La faim est ainsi une fonction-contact : le corps est *fond* et l'appétit est *forme* de contact. Dans la douleur, le corps devient *forme*. La place du corps change selon la manifestation sensorielle. La gestalt va donc travailler sur la *frontière-contact*, c'est-à-dire sur les modalités de contacter, autrui mais également les phénomènes sensoriels. La *frontière-contact* n'est ni dehors, ni dedans. Il ne s'agit pas vraiment d'une frontière. Elle peut d'ailleurs s'enfoncer loin dans le corps (comme la douleur, p. 215, 2001b). La *frontière-contact* ne sépare pas de l'environnement, elle contient l'organisme en même temps qu'elle touche l'environnement.

Vis-à-vis de l'environnement, la gestalt ne parle pas d'adaptation mais plutôt d'ajustement. En écho à la théorie de l'évolution, « L'organisme survit grâce à l'assimilation de la nouveauté »¹⁰. « Tout contact est ajustement-créateur de l'organisme et de l'environnement ». Référée au principe d'homéostasie chère à la biologie, l'autorégulation préside dans les interactions entre un organisme et son milieu. Perls, à titre d'illustration, évoque le taux de glycémie¹¹ (p. 24). En parallèle des besoins physiologiques, il existe donc des besoins psychologiques et des fonctions homéostatiques psychologiques.

⁹ La notion de self est usitée par Hartmann dans les années cinquante (ego-psychology) pour distinguer le moi du soi, en tant que personne propre. Pour Kohut (self-psychology) la notion de self est un concept empirique qui vient qualifier plus spécifiquement les troubles narcissiques (« self grandiose »). Le terme sera repris par Winnicott pour distinguer le vrai self du faux self qui se construisent dans la relation à la mère. Ce dernier met en garde les analystes qui pourraient prendre un faux self pour le sujet lui-même alors que le patient n'a pas le sentiment de vivre authentiquement.

¹⁰ Précisons que ce n'est pas Darwin, mais Lamarck qui situe le milieu comme cause de l'évolution.

¹¹ Perls, F. (2003). Manuel de Gestalt-thérapie. La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme. Issy-les-moulineaux : ESF Editeur. (édition originale : 1973)

Les auteurs distinguent deux types d'ajustement : *l'ajustement conservateur*, physiologique et *l'ajustement créateur*, psychologique. Psychologique au sens de la confrontation et de l'assimilation de la nouveauté par le self. *L'ajustement conservateur* (expression de la colère) est néfaste s'il perdure dans le temps. *L'ajustement créateur* permet de moduler les expressions de la colère par la libération des émotions ou la verbalisation.

L'ajustement créateur est un processus, une séquence découpée de la façon suivante :

1. Le pré-contact : le besoin émerge (inclus désir, pulsion, faim, épistémophilie, besoin d'excréter, de se reposer, etc.). Le corps est *le fond* indifférencié d'où provient le besoin d'où émerge une *forme* qui pousse vers l'environnement sans que l'objet du besoin soit vraiment conscientisé. L'organisme est surtout poussé vers l'environnement pour ne pas mourir.
2. Le contact : le *self* estime une série de possibilités objectives et la *forme* est identifiée.
3. Le plein contact : l'organisme tend vers l'objet choisi.

Le maintien de l'équilibre entre ajustement créateur et conservateur est indispensable et revient au *self*. Si l'un l'emporte sur l'autre alors c'est la pathologie. L'homéostasie des deux principes est donc essentielle à la santé. La pathologie vient d'un empêchement de l'adaptation créatrice.

Ainsi, la névrose, et plus encore la psychose, sont expliquées par des perturbations de la *frontière-contact* à partir de la constitution *forme/fond*. Les perturbations engendrent une *situation inachevée* du fait de l'interruption du contact. Elles peuvent être générées par l'anxiété, la fixation, la confusion, les amnésies, qui sont elles-mêmes dues à un traumatisme ou un environnement déficitaire. Les perturbations peuvent donc provenir de l'organisme ou de l'environnement. En effet, dans notre société, la morale peut empêcher l'autorégulation subtile de l'organisme humain. Nous retrouvons chez Perls des tonalités reichiennes et rousseauistes qui le conduisent, sur la fin de sa vie, à créer un kibboutz pour vivre la gestalt au quotidien et en communauté. La névrose résulte alors de la répression, non pas de l'instinct (impossible à réprimer) mais de son expression¹². Le but de la thérapie n'est donc pas d'effectuer un retour vers le passé afin de « *déterrer* » les refoulements¹³ mais de permettre au patient de se sentir comme un tout unifié et de recouvrir un sentiment de plénitude, le manque étant caractéristique du vécu névrotique. L'objectif de la gestalt-thérapie est alors de « *rendre à l'individu sa totalité*¹⁴ ». Avec une lecture lacanienne du propos, nous pourrions dire qu'il s'agit d'un travail sur et à partir de l'imaginaire, la visée étant la formation d'un tout, d'une image unifiée.

Quatre mécanismes de perturbation possibles de la *frontière-contact* : l'introjection, la projection, la confluence, et la rétroflexion.

L'*introjection*, pour filer la métaphore digestive, correspond à des éléments de l'environnement qui ont été « *mâchés* », « *décomposés* », et « *digérés* ». Si tel n'est pas le cas, alors ils font encore partie de l'environnement et ils persistent en l'individu tels des corps étrangers, source potentielle de névrose puisqu'il n'y a pas de véritable assimilation. Cela peut conduire à une dislocation, décomposition, division de la personnalité (si deux *introjects* incompatibles sont assimilés). Pour la gestalt thérapie la division est donc pathologique et non pas constitutive, comme l'envisage la psychanalyse.

¹² Perls distingue l'instinct de ses symptômes ou ses modes d'expression : Schéhérazade n'a pas d'instinct de conteuse mais bien un instinct de survie ! L'instinct ne peut pas être refoulé. Perls reproche à Freud d'assimiler l'instinct et son mode d'expression à travers la notion de pulsion. Notons toutefois que chez Freud, la pulsion c'est l'instinct qui a rencontré le langage. L'instinct est donc perdu pour l'Homme.

¹³ L'auteur nous livre une vision très caricaturale de la psychanalyse

¹⁴ Perls, F. (1969). Gestalt therapy verbatim. Real People Press.

La *projection*, peut-être la tendance à rendre l'environnement responsable de ce que l'individu devrait s'imputer à lui-même. La paranoïa en serait l'expression la plus aboutie. La projection peut conduire l'individu à percevoir dans l'environnement ses propres conflits.

La *confluence* désigne le fait que l'individu ne perçoit plus la limite entre lui et l'environnement. Les nourrissons viennent au monde en confluence. Les adultes peuvent aussi ponctuellement en faire l'expérience.

La *réflexion* signifie « se retourner contre ». Il s'agit d'inscrire une frontière entre soi et l'environnement en retournant contre soi ses actions. Par exemple « *Je dois me contrôler* ».

Perls fait alors de la grammaire. Dans l'introjection le « *je* » se substitue au pronom indéfini « *les autres* ». Ce mécanisme semble renvoyer aussi bien aux identifications qu'aux injonctions surmoïques. Dans la projection « *les autres* » se substituent à l'emploi du « *je* ». L'usage des pronoms « *on* » et « *nous* » témoignent de la confluence. Enfin, la réflexion conduit à l'emploi conjoint des pronoms sujet « *je* » et tonique « *moi* ».

Le névrosé est donc sujet à des *auto-interruptions* du contact. Par exemple, un symptôme, qualifié par Perls de « psychosomatique » (mal de tête), peut masquer une envie de pleurer car une personne interrompt ses larmes avant même d'en connaître la cause. Lui offrir la possibilité de pleurer est déjà une première étape. La personne va passer d'un symptôme psychosomatique à une « *manifestation totale de soi* ».

On retrouve dans les perturbations, un écho à la notion freudienne de répétition. Toutefois, si un rêve se répète, ce n'est pas le fait de la pulsion de mort mais plutôt d'une *situation inachevée*. Perls assimile également le rêve à la manifestation inconsciente d'un désir mais cela reste insuffisant. Le rêve cherche avant tout à résoudre un paradoxe apparent. Ainsi, si les problèmes de la journée étaient résolus, nous ne rêverions pas [*sic*] (quid des rêves incestueux ?).

Le rêve ne s'interprète donc pas. Le patient est invité à le vivre plus intensément en s'identifiant à lui et à tous ses éléments. Le recours à l'attention, la pleine conscience, l'intérêt ou la considération sont employés. L'individu est invité à s'identifier à chaque élément du rêve (personnes ou objets). Ces techniques permettent de compléter la *situation inachevée*.

Le rêve de Liz – Dialogue entre Fritz et Liz devant une assemblée¹⁵ (1972, p. 75-76)

L – J'ai rêvé de tarentules et d'araignées qui marchaient sur moi et c'était assez conséquent

F – Bien pouvez-vous imaginer que je sois Liz et vous l'araignée ?

L – Lève ta patte et...

F – Faites-le, faites-le

L – Je n'aime pas les araignées.

F – Vous êtes une araignée maintenant. C'est votre rêve, c'est vous qui l'avez fait.

L – tous ces gens sont en train de me couvrir...

F – Y a-t-il quelqu'un ici que vous aimeriez voir prendre le rôle de l'araignée ?

L – Je ne vois personne ici qui me fasse penser à une araignée

F – En ce cas, essayons de nous satisfaire de ce dialogue. Mettez l'araignée sur cette chaise et parlez-lui...

L – Je ne sais que lui dire, je veux m'en débarrasser

F – Soyez maintenant l'araignée...

L – Je veux aller quelque part et vous êtes sur mon chemin; je vais vous monter dessus. C'était très symbolique (gloussement)

F – Que dites-vous ?

L – Je sens que vous êtes insensible et que si je grimpe sur vous, cela n'a aucune importance.

F – Encore

¹⁵ Perls, F. S. (1972). Rêves et existence en gestalt thérapie. Paris : Epi sa Editeurs.

L – *Je sens que vous êtes insensible et que si je grimpe sur vous, cela n'a aucune importance*
 F – *Dites cela au groupe...*
 L – *Je ne ressens pas cela vis-à-vis du groupe*
 F – *Vous ressentez ceci vis-à-vis de Liz ?... A qui s'adressent vos sentiments ?...*
 L – *Je ne sens pas cela de cette façon. Je pense que l'araignée ressent ceci.*
 F – *Oh ? Vous n'êtes pas l'araignée ?*
 L – *Non*
 F – *Pouvez-vous dire ceci de nouveau « Je ne suis pas l'araignée » ?*
 L – *Je ne suis pas l'araignée*
 F – *Continuez "Je ne suis pas l'araignée".*
 L – *Je ne suis pas l'araignée*
 F – *Ce qui veut dire que vous n'êtes pas quoi?*
 L – *Agressive*
 F – *Continuez*
 L – *Je ne suis pas aggressive*
 F – *Donnez-nous toutes les négations, tout ce que vous n'êtes pas "Je ne suis pas l'araignée, je ne suis pas aggressive".*
 L – *Je ne suis pas laide..., je ne suis pas noire et luisante, je n'ai que deux jambes*
 F – *Maintenant dites cela à Liz...*
 L – *Vous n'êtes pas noir et luisante, vous n'avez que deux jambes, vous n'êtes pas aggressive, vous n'êtes pas laide.*
 F – *Changez de siège. Parlez à l'araignée?*
 L – *Pourquoi grimpez-vous sur moi?*
 F – *Continuez, changez de siège par vous-même et écrivez le script*
 L – *Parce que vous n'êtes pas importante. Ce n'est pas vrai. Je suis importante*
 F – *Continuez. Quelque chose est en train de naître.*
 L – *Qui dit que vous êtes importante ? Chacun me dit que je suis importante et par conséquent je dois l'être... c'est salutaire de se sentir importante et de sentir sa valeur.*
 F – *Ceci sonne comme un programme, non comme une conviction*
 L – *C'est un programme*
 F – *Changez de siège de nouveau*
 L – *Quand allez-vous croire que vous êtes saine et jolie ? Quand un jour un homme comme M. Fritz me donnera une pilule, et alors je me sentirai mieux.*
 F – *Maintenant laissez l'araignée dire la même chose "Je suis vilaine et je veux être jolie". Laissez parler l'araignée.*
 L – *Je suis vilaine et je veux être jolie. J'aime les araignées mais des tas de gens ne les aiment pas*

Notons la présence de la technique de la chaise vide à travers laquelle le patient est invité à occuper différentes places par le recours à l'identification. Le patient peut également y faire s'asseoir ses proches auxquels il est invité à s'adresser.

3. Désaccords

Perls emploie de multiples termes issus du champ analytique pour toutefois nous en livrer une définition toute personnelle.

Ainsi, la pulsion est comprise à partir d'une expression somatique la réduisant au besoin, à l'instinct (faim, fatigue, désir sexuel). On pourrait rapprocher cette compréhension de la

première théorie freudienne des pulsions¹⁶. Mais Perls passe complètement sous silence l'un des composants essentiels de la pulsion freudienne : le *tenant lieu de la représentation* sur lequel se réalise le refoulement. Autrement dit, le versant symbolique de la pulsion.

La notion de processus primaire est également détournée¹⁷ puisque celui-ci est entendu comme le *contact spontané*. Perls tente de comprendre pourquoi Freud n'a pas unifié les deux processus (primaire et secondaire). Selon lui, ce positionnement dépend de la définition que Freud fait de la réalité.

Il reproche donc à Freud de séparer principe de plaisir et principe de réalité où le monde extérieur s'imposerait au nourrisson à la fois omnipotent et impuissant. « *En effet, comment le nourrisson serait-il essentiellement impuissant ou isolé ? Il fait partie d'un champ dont la mère est l'autre pôle. Le cri de l'enfant est un moyen de communication tout à fait adéquat ; la mère doit y répondre. Le nourrisson a besoin d'être cajolé, la mère a besoin de cajoler.* » (p. 58). Dès lors, la rage, la colère, la satisfaction hallucinatoire sont des exutoires qui permettent la réduction de la tension « *sans créer de situations inachevées* ». La relation mère-enfant apparaît symbiotique, la satisfaction est totale. La séparation est contiguë à la croissance et va pousser l'enfant vers d'autres sources d'intérêt. « *L'enfant n'apprend donc pas une réalité étrangère, mais invente sa propre réalité.* », idée dont la phénoménologie est porteuse. Perls lit chez Freud une opposition entre le monde extérieur inflexible et le monde des « rêves ». Il nous explique que c'est à cette condition que Freud doit alors inventer le refoulement. Mais il semble avoir échappé à Perls que pour Freud le principe de plaisir l'emporte systématiquement sur le principe de réalité.

Un autre point de désaccord, concerne l'approche holistique de la gestalt qui vise à une suppression de la division corps-esprit mais pas seulement. Elle questionne également la division subjective par la suppression du conflit psychique. La visée thérapeutique de la gestalt est de rétablir une certaine unité en s'appuyant sur une métaphore de l'organisme : « *Nous n'avons pas un foie et un cœur. Nous sommes foie et cœur et cerveau. Et même si ceci est faux, nous ne sommes pas la somme des parties, mais une coordination – une très subtile coordination des différentes parties qui constituent un organisme* » (p. 11, 1972¹⁸). En introduction du premier volume nous trouvons le commentaire suivant : « *L'individu moyen élevé dans un milieu fragmenté a perdu sa Totalité, son Intégrité* ¹⁹. *Pour les retrouver, il lui faut concilier la dualité de sa personne, de sa pensée et de son langage. Il est habitué à penser en termes de contradiction – infantile et adulte, corps et esprit, organisme et environnement, moi et réalité – comme s'il s'agissait d'entités opposées. La vision unitaire capable d'abolir cette approche a beau être obscurcie, elle n'est toutefois pas détruite et, comme nous voulons le démontrer, nous sommes en mesure de la redécouvrir pour notre plus grand avantage.* » (p.8, 2001a). Notons que les oppositions avancées par Perls sont en premier lieu des antagonismes signifiants (blanc-noir, bien-mal, etc).

La notion de totalité s'associe facilement à l'espoir de communion avec la nature. C'est la raison pour laquelle le mouvement hippie portera la gestalt thérapie. Le tout est effectivement accessible si une harmonie entre les parties peut être atteinte. Cette recherche de cohérence est peut-être aussi une façon d'éluder la possibilité du manque et de la castration.

Pour Perls, l'incitation Freudienne concernant la libre association (ne pas censurer) est en elle-même une interruption de la censure. Pour lui la censure témoigne d'un problème dans la

¹⁶ Théorie vitaliste dans laquelle Freud opposait pulsions d'auto-conservation (se nourrir, se protéger) aux pulsions sexuelles (reproduction) (cf. « Pulsions et destins des pulsions » In *Métapsychologie*)

¹⁷ Dans la théorie Freudienne les processus primaires renvoient aux formations de l'inconscient (rêve, symptôme, lapsus, acte manqué, etc.) par le recours à la *condensation* et au *déplacement* des tenants lieu de la représentation pulsionnelle. La déformation de ces derniers par ces processus permet de déjouer la censure. Freud oppose les processus primaires (inconscients), aux processus secondaires (préconscient/conscient) qui relèvent de la pensée logique, rationnelle.

¹⁸ Perls, F. (1972). *Rêves et existence en gestalt thérapie*. Paris : Epi sa Editeurs.

¹⁹ Notons l'effet miroir entre le milieu et l'organisme

relation *fond/forme* et d'une *situation inachevée*. Il ne faut donc pas s'opposer à la censure (ni aux résistances - rejet de la notion d'assouplissement de la *cuirasse musculaire* chez Reich) mais la comprendre, l'accueillir (cf. orientalisme). La gestalt thérapie propose de se détacher du contenu refoulé (éviter d'interpréter) pour comprendre le « comment » de la censure et en constater les manifestations sensorielles (modification de la respiration, mouvements du corps, etc.). Une des techniques pour permettre au patient de prendre conscience de toutes ces manifestations est celle de l'*awareness* (être conscient de...) par le biais de questions simples : que ressentez-vous ? Que voulez-vous ? Qu'évitez-vous ? etc.. L'écart d'avec la définition freudienne du refoulement est explicite puisque la manifestation du symptôme signe son échec. Pour Perls, l'inconscient étant réduit au non-conscient, cette conception reste inenvisageable. Seul un inconscient dynamique et créatif, tel qu'inventé par Freud, permet d'aborder positivement le refoulement.

Enfin, Perls s'oppose à Anna Freud qui qualifie les pulsions d'intrus dans le moi. Pour lui, l'émoi pulsionnel est déjà perception et mouvement musculaire et ceux-ci peuvent et se doivent d'être en harmonie avec le moi. La prise de conscience n'est pas passive elle est orientée et orientable. Toutefois cette conception se fait au sacrifice de la pulsion de mort²⁰. Si l'ego-psychologie pousse à disqualifier la pulsion, la gestalt-thérapie, elle, accueille le besoin et l'instinct en tant qu'ils conduisent à la vie. Disons qu'à certains égards, la gestalt invite la personne à se reconnaître dans les mouvements pulsionnels afin que « *la fonction du Ça devienne progressivement la fonction du Moi jusqu'au contact final et au relâchement* ». « *C'est lorsque le Ça et le Moi sont en harmonie, que le travail créateur de la prise de conscience est le plus manifeste* ». (p. 195, 2001²¹). Mais se reconnaître dans la pulsion de vie est évidemment moins sujet à refoulement que la pulsion de mort. Ce n'est pas anodin si Perls place l'agressivité du côté de la vie, de l'instinct. Cela permet d'évacuer l'agressivité comme témoignant de la pulsion de mort chez l'Homme. Et pourtant...

Pour conclure

La gestalt thérapie est définie par son auteur comme une approche expérientielle, plutôt que verbale ou interprétative. Le corps est privilégié au registre de la parole. D'où cette tendance à aller vers le *tout, l'unité*. L'unité psychologique serait à l'image de l'unité de l'organisme, harmonieux dans ses parties. Inspirée par les théories de la perception, la gestalt ne peut se départir de cette prépondérance de l'imaginaire. Ainsi, il s'agit de dépasser le conflit psychique, de le réduire, écho aux espoirs d'unité propres à d'autres psychothérapies (telle que l'ego-psychologie). L'approche psychanalytique freudienne invite également le sujet à se reconnaître dans les pulsions car ce qu'il y a de plus étranger en nous, est aussi ce qu'il y a de plus intime. Mais aucun espoir d'unité pour la psychanalyse. L'insatisfaction chronique de la pulsion, l'absence de rencontre pleine et entière (totale) avec l'objet interdit tout rêve de complémentarité souvent souhaité et attendu par l'humain²².

Et un problème persiste : la conciliation d'une approche physiologique, naturaliste de l'être humain avec celle de la phénoménologie semble contradictoire. Comment rendre compte de l'humain comme arrivant dans un monde déjà là, présentant des besoins physiologiques auxquels correspondent des objets adéquats (relation symbiotique à la mère) et dans le même temps admettre que la réalité est une construction singulière qui dépend de l'acte de

²⁰ Perls critique la notion de pulsion de mort. « *Il paraît évident que tous les êtres vivants ont en commun la volonté de survivre et qu'elle agit sur eux comme une force irrésistible et contraignante* ». (p. 26). Quid de l'acte suicidaire ? La gestalt thérapie partage une conception vitaliste et naturalisante de l'être humain.

²¹ Perls, F., Hefferline, R. E. & Goodman, P. (2001). *Gestalt Thérapie: la théorie. Vers une théorie du self: nouveauté, excitation et croissance*. Québec : Les éditions internationales Alain Stanké.

²² Cf. Mythe d'Aristophane, Yin/Yang

conscience ? La réponse de Perls pour rendre cela possible c'est d'exclure l'Autre, la dimension symbolique, signifiante. Ainsi, l'*ajustement-créateur* propose un découpage entre le besoin (*fond*) et l'objet du besoin (*forme*). La *forme* relève en soi du registre de l'image. Il ne s'agit pas d'un signifiant. Il en va de même pour la pulsion réduite à l'instinct. La dimension symbolique ayant disparu, le mot devient la chose.

Ouverture

Le naturalisme propose de comprendre le monde à partir des principes observés dans la nature (physique, biologie, etc.). Demandons-nous ce que cette approche rejette.

Le premier aspect concerne la transcendance. Pour le naturalisme, aucune causalité extérieure ne peut expliquer l'ordre du monde. Le créationnisme en est bien évidemment exclu. Mais la vision d'un monde sans transcendance, n'engendre pas forcément un monde sans Dieu. Spinoza nous en offre un exemple en proposant un Dieu qui n'est pas extérieur, mais présent dans le monde lui-même. Le naturalisme implique donc un monde moniste, clos et Un où le *tiers-extérieur* s'évanouit. Ce n'est pas sans effet sur la compréhension de l'Homme : métaphore de l'organisme, recours aux notions d'homéostasie, adaptation, adéquation symbiotique du besoin et de son objet, évocation de l'instinct, évacuation de la pulsion, etc. Produire un discours unique et unifiant fait alors figure de quête du Graal²³ (tentative d'unification des physiques classique et quantique, unité de la psychologie). Cette conception pousse les psychothérapies à rendre à l'Homme son unité à travers l'harmonie des parties. La disparition de la division et du conflit psychique constitue un des objectifs affichés par de nombreuses prises en charge. Si la notion de dissociation occupe tant les chercheurs à l'heure actuelle ce n'est pas simplement lié à un vague phénomène de mode. Elle répond à l'impératif d'unité et au rejet de la segmentation. L'influence des philosophies orientales (dégagées de toute spiritualité) complètent le tableau. La verticalité du monde (hiérarchie des êtres – Dieu, homme, femme, animaux) disparaît au profit de son horizontalité (égalité, infini - DSM). L'effacement de la différence en découle spontanément (émergence des questionnements transgenre).

Quine (*La relativité de l'ontologie et autres essais*, 1977) va imposer le naturalisme comme modèle de pensée dans les sciences. Il est le philosophe le plus offensif : la méthode scientifique permet d'ériger la science en vérité puisqu'elle décrit la réalité. Nous pouvons alors nous passer de l'épistémologie puisqu'aucune pensée première ne précède la science [*sic*]. La production de la vérité est réduite à la méthode. C'est un peu comme si le naturalisme se dégageait de toute histoire. Ce refus d'inscription dans un discours peut conduire à une réification de la pensée. L'argument « C'est scientifique ! » coupe désormais la parole de l'interlocuteur. Il en va de même pour la justification méthodologique. En ne s'interrogeant que sur l'acte de production du savoir, le chercheur se mutile de la dimension spéculative que toute connaissance implique. La sécheresse des modèles proposés n'est qu'une des maigres conséquences. Pour l'humain, la science élevée au rang de religion peut avoir des effets dramatiques.

Le naturalisme ne peut conduire qu'à un rejet de la parole dans sa dimension symbolique²⁴. Dans la nature, la présence d'un langage n'implique pas que « ça parle ». La communication entre deux amibes n'est pas marquée du sceau de l'équivoque. Mais si dans ce texte des notions

²³ Dennet

²⁴ Précisons que la parole, dans de nombreuses prises en charge, est toujours mobilisée mais dans sa dimension imaginaire. Cette dimension est à distinguer de l'ordre symbolique. Pour reprendre un exemple fourni par Thierry Nussberger : un patient conte l'un de ses rêves. Un chat est en train de manger de la pâtée. Une interprétation imaginaire pourrait être : « Vous êtes le chat/ou la boîte » « Vous mangez, vous vous faites manger, etc. ». La psychanalyse invite plutôt à associer. Le patient note un détail dans son rêve. Il ne s'agit pas de n'importe quelle pâtée pour chat ; c'est de la pâtée « Kitekat ». Le patient s'exclame : « Kitekat ! Quitter Cath ! ». Le patient s'interroge depuis plusieurs semaines sur le fait de quitter Catherine, ou pas...

vous ont « échappées », c'est précisément parce que le registre de la parole est manquant. Pour la psychanalyse, c'est à la castration que nous devons cette liberté.

« [...] la vérité dans sa valeur spécifique reste étrangère à l'ordre de la science : la science peut s'honorer de ses alliances avec la vérité ; elle peut se proposer comme objet son phénomène et sa valeur ; elle ne peut d'aucune façon l'identifier pour sa fin propre. » (Lacan, 1970, p.78)²⁵

²⁵ Lacan, J. (1970). Écrits 1. Paris : Éditions du seuil.