

- 1 – Le vivant-dans-le-corps : “Self”... et “Self-support”

L’auto-soutien (le self-support) comme terreau

Quand les fondateurs ont commencé à développer la gestalt-thérapie, juste après la deuxième guerre mondiale, ils ont nommé “Self”, que G. Delisle définit comme « *structure processuelle du contact* » (Delisle G. - 1998. p.129), l’aspect actif de la personne en relation. L’aspect plus souterrain et énergétique du “self” (l’étymologie de “énergie” est “forces en action”), le “self-support” est évoqué par Fritz Perls dans le Manuel de Gestalt-thérapie sans précisions ni clarifications. Il est traduit par “auto-soutien” ou “autonomie intérieure” (Perls F – 2003. p. 68., p. 80., p. 84., p 93, entre autres). Fritz Perls rapporte, par exemple, qu’une remarque faite par un patient « *accroît un tant soit peu son autonomie interne (self-support) en lui donnant une plus grande conscience de soi* » (p. 87). Dans son glossaire, Joseph Zinker (Zinker J. C. – 2006), un proche de Fritz et Laura Perls précise que l’auto-soutien est une sorte de ciment psychique, plus ressenti qu’objectivé, à la fois solide et flexible, qui contribue à l’élaboration de la confiance en soi et de l’estime de soi, et qui permet, en outre, de traverser des situations difficiles sans les éluder. Pour moi, l’auto-soutien est alors ce “vivant-dans-le-corps”, intime perçu mais peu modélisé contribuant à transformer la situation par une libération d’énergie. Il me semble essentiel de mieux comprendre ce qui se passe.

Pour Laura Perls, cette réalité énergétique est accessible à l’observation et à l’auto-observation...

Dans son travail, Laura Perls, s’attache au « *soutien requis pour réorganiser et re-canaliser l’énergie* » (Laura Perls. 1992. Vivre à la frontière – p. 133). Son approche n’est pas très spectaculaire. Elle remarque néanmoins que des observateurs sont “*très surpris que j’arrive d’une certaine manière, avec patience et en travaillant sur des petites choses, sur ce qui est évident et minimal, que j’arrive à quelque chose qui semble atteindre bien plus profond et parce que c’est un petit pas à la fois et que je fais de nombreux petits pas avec la même personne, ça semble mener bien plus loin. Ce n’est pas l’expérience et la surprise d’un grand choc immédiat, mais l’expérience d’une vraie croissance.*” (Propos de Laura Perls, rapportés dans *Laura Perls, Expérience intemporelle, carnets et textes littéraires inédits 1946 – 1985* p. 264). Elle ajoute alors “*de nombreuses formes de “résistance” résultent d’un manque de soutien. Si ces déficits de soutien ne sont pas traités avec respect, plus d’anxiété encore en résulte par un effet boomerang. Donc, il importe de donner aux patients autant de soutien que nécessaire et aussi peu que possible de façon qu’ils apprennent l’auto-soutien et l’interdépendance*” (ibid). Elle exprime là la qualité énergétique de son soutien. En outre, les processus qu’elle travaille avec ses clients s’incarnent corporellement.

Dans un entretien datant de 1984 rapporté dans “*Vivre à la frontière*” (p.15 à 33), Laura Perls attire en effet l’attention sur l’existence de **restrictions dans l’organisation personnelle de la structure énergétique individuelle** :

- des restrictions appliquées à soi-même dans le contact : *“ce qui m’intéresse, c’est la coordination et l’alignement, qui permettent au corps en mouvement de recevoir son principal support de sa base et de la respiration ; le haut du corps peut ainsi se mouvoir et s’exprimer librement. Si une personne doit se tenir à partir des épaules et du cou, elle n’est pas vraiment libre”* (p. 17) ;
- des restrictions dans le mouvement d’aller-vers sous l’angle sensori-moteur : *“n’oublions pas que le processus continu d’awareness se développe quand vous supprimez ou effacez les barrières, les tensions musculaires, les interférences, les gestalten fixées”* (p. 25) ;
- les restrictions dans la mise en sens : *« Le soutien constitue l’arrière fond total à partir duquel l’expérience se tisse et forme une figure significative »* (p.120);
- des restrictions dans la manière dont l’humain se sent globalement exister (le sens corporel de soi) à partir des perceptions de l’environnement et de soi. En anglais-américain, langue qu’elle a adoptée après avoir émigré, “body” (le corps) existe dans “somebody” (quelqu’un) et dans “nobody” (personne). Elle remarque alors : *“quand vous faites corps avec vous-même, vous êtes quelqu’un. Le langage sait cela. Et quand vous n’avez pas cela, vous vous sentez vide”*. (p. 33).

Laura Perls relie cette réalité psychique restreinte au mouvement pleinement vivant de la tradition taoïste

Pour avoir été élève de Martin Buber qui avait traduit en allemand des textes attribués à Tchouang Tseu, (un inspirateur du courant taoïste de pensée/action dans la Chine ancienne), Laura Perls connaissait cette philosophie. Dans et par sa pratique, elle établit le lien souterrain avec cette compréhension des processus de transformations du vivant qui irrigue encore l’actuelle médecine traditionnelle chinoise ou les arts martiaux. François Cheng (la culture chinoise est celle de son enfance) en relève un point-clé qui s’est développé à partir de l’observation dans l’expérience ressentie : *«le Vide médian, tirant son pouvoir du Vide originel, intervient chaque fois que le yin et le yang sont en présence. Dans l’idéal, il a le don de créer un espace vivifiant et d’y entraîner le yin et le yang en vue d’une créative interaction. Drainant la meilleure part des deux, il les élève vers une transformation bienfaisante. Cette circulation ternaire a lieu aussi bien à l’intérieur d’une entité vivante - puisque tout être est habité par le yin et le yang, avec un pôle plus marqué pour l’un ou pour l’autre - que dans la relation entre toutes les entités vivantes. »* (Le livre du vide médian. 2004. p. 8). Pour qu’advienne ce “Souffle du Vide Médian” (c’est le “vide fertile” de la gestalt), un plein équilibre dynamique est à trouver entre souffles Yin et Yang. En pratiquant la gestalt-thérapie à la manière d’un “art interne”, Laura Perls fait ressortir l’essentiel de l’auto-soutien, ce versant “Yin” du Self.

Dans une approche occidentale, le maniement des flux d’information porte une dimension énergétique

Quand elle travaillait avec les personnes ayant suffisamment conscience d’avoir perdu pied dans leur existence pour lui demander de l’aide, Laura Perls me semblait agir à la fois sur deux dynamiques primordiales et saines du vivant en nous. L’une est celle de **l’adaptation à court terme** (la mobilité de base, la possibilité de survie en situation) pour laquelle se joue un équilibre énergétique entre impulsion qui

propulse (suffisamment tonique mais pas trop) et stabilité (qui rend possible l'enracinement dans les profondeurs essentielles de soi mais peut aussi tout figer). L'autre dynamique touche à la conscience d'une **adaptabilité personnelle** (prise de recul par rapport à son propre chemin et gagner en prise sur son existence et ouvrir à la diversité). Cela oblige à clarifier sa propre intentionnalité comme l'évoque Margherita Spagnuolo-Lobb (2016. *Le 'maintenant-pour-ensuite', now for next, en psychothérapie*. Bordeaux. L'Expresserme) et à s'entraîner corporellement pour percevoir la multiplicité des nuances de l'information en situation. En outre, en travaillant à partir du corps, Laura Perls prenait en compte le fait que le langage reconstitue mal la dimension énergétique de ce qui se passe et le fait que les nuances dans l'information émise par le corps vivant sont perceptibles surtout dans une proximité attentive.

Dans le champ de connaissance des processus d'éducation, Stanislas Dehaene dessine, je crois, les contours d'un processus profond similaire. Il évoque ces petites bribes d'évolution qui ne se remarquent que par et dans leur accumulation ainsi que l'importance du repos. En situation de relation, il souligne que doivent se développer (étayées par l'énergie disponible et/ou aidées par un ou des "facilitateurs")

- une **capacité d'attention**, soutenant la capacité de filtrer l'information et d'en organiser le traitement à partir des impulsions organiques de base (s'enthousiasmer, aller vers ce qui semble désirable ; avoir peur et fuir ce qui semble non désirable ; s'imaginer quelque chose en dehors de tout fondement ; ignorer ce qui ne vient pas clairement à la conscience) ;
- une **capacité d'action**, qui teste, qui expérimente tout en observant ce qui se passe, dans la durée ;
- une **capacité de reprendre après-coup et de comprendre sa propre expérience** dans un retour sur ce qui s'est passé pour permettre un réajustement à partir des informations sensorielles rafraîchies/complétées par le résultat obtenu et pour mener une forme de "distillation" de l'expérience, c'est à dire en extraire l'essentiel pour soi.

Dans le contexte d'une réorganisation de soi (thérapie) ou d'une confrontation à la nouveauté (apprentissages), me semble essentielle cette capacité de reprendre-comprendre qui amorce l'adaptabilité, qui installe le mouvement essentiel de réflexion sur ce qui se passe, qui évite un excès d'automatisation amenant à figer les habitudes ou les réflexes de pensée/action. Faire quelque chose des "données" disponibles dans notre environnement et à l'intérieur de nous est alors bien plus complexe qu'il n'y paraît.

S'intéresser au ressenti d'habitabilité et aux capacités de coopération dans notre contexte actuel

En 2013 durant une présentation de Margherita Spagnuolo-Lobb à Cracovie, j'ai vraiment réalisé que « *notre époque est différente de celle des fondateurs et cela retentit sur tout ce qui se passe dans la relation thérapeutique* » (Spagnuolo-Lobb M. 2016. p. 22 et suivantes). Notre base usuelle de "données organisme / environnement" a évolué avec l'usage intensif de la voiture, le goût de la rapidité, la vie citadine, l'intelligence artificielle... Qu'est-ce qui est tenu pour tellement évident de nos jours qu'il n'y a pas lieu de mettre en question ? La primauté absolue de l'économique, par exemple, avec une fascination pour les héros victorieux et de la condescendance pour les

“perdants”. Or, quand seule compte la dimension fonctionnelle de l'humain, s'installe facilement une réification des rapports sociaux et une absence de lien social. C'est une relation “Je / Cela” dont parlait déjà Martin Buber à l'époque des fondateurs de la gestalt-thérapie...

L'existence et l'intérêt des options humanistes n'ont commencé à être pris au sérieux qu'en 1996, quand Robert Axelrod, a affirmé en étayant ses propos que même si l'humain a tendance à être égoïste (AXELROD (R.), 1996, ré-édition 2006. *Comment réussir dans un monde d'égoïstes : Théorie du comportement coopératif*. Éditions Odile Jacob), existe aussi la coopération, depuis toujours et à peu près partout. Elle apporte des effets bénéfiques à long terme, à la différence de la valorisation d'un pouvoir central fort régulant et contrôlant ce qui se passe. Les comportements coopératifs sont, en effet, les fruits d'un choix, conscient ou non (« retours d'ascenseur », entraides et coopérations diverses, même entre « ennemis » comme durant la guerre de 14 / 18). Il ressort des simulations informatiques, en outre, que le « donnant, donnant » est intéressant pour tout le monde surtout quand chacun se projette sur le long terme. Un peu plus tard, dans son « *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance* » (2013. Paris. NiL éditions), Matthieu Ricard a recensé toutes sortes d'études (observation des primates, recherches anthropologiques ou ethnologiques, témoignages) montrant que la majorité des interactions sociales se font dans une modalité amicale et coopérative entre êtres vivants sensibles. Ainsi, la science donne finalement raison aux fondateurs de la gestalt-thérapie qui se souciaient de l'originalité de chacun, de l'auto-soutien de chacun, de liberté et de responsabilité personnelle et de capacité de coopération entre humains sensibles : c'est la base du processus de la gestalt-thérapie.

Notre auto-soutien, notre intime “vivant-dans-le-corps”, notre variation personnelle d'une “biodiversité énergétique” qui englobe les variations culturelles me semble alors centrale et essentielle dans le monde d'aujourd'hui. Cette attention touche

- à nos relations à soi : être attentif(ve) et prendre en main (autant que possible) sa propre destinée, quand l'anxiété est banale,
- aux fondements des dialogues sincères et féconds avec les autres quand nous nous plaçons dans le cadre d'un accompagnement,
- à nos processus de réflexion dans le cadre d'une distanciation réflexive partageable, puisque l'auto-soutien génère ensuite quantité de données pertinentes quand à l'évolution des systèmes vivants dont nous faisons partie.

Les crises sont à nos portes. Quand les tensions s'accumulent imaginons-nous que les éléments en interaction vont revenir à une situation proche de l'état d'origine, à l'image de printemps qui finit bien par triompher de l'hiver ? Auquel cas, il nous suffirait d'agir à minima et d'attendre le retour des conditions favorables en faisant le gros dos. Par contre, quand les tensions manifestent l'amorce d'une mutation avec une évolution à long terme échappant aux prévisions et une inéluctable apparition de nouvelles formes d'organisation, l'auto-soutien devient moyen et moteur de transformations. Il me semble urgent d'être attentif(ve)s à cet auto-soutien existant depuis toujours et allant souvent de soi. C'est **peut-être un moyen dont chacun dispose pour faire face avec créativité et coopération à la multiplicité des crises** (existentielles, sociales, économiques, climatiques, énergétiques...) dans lesquelles nous n'avons sans doute pas fini de nous débattre...