

- 13 – L’auto-soutien : un appui tranquille et stable pour aggrader le vivant en relation

La dimension énergétique dans l’instant : existe-t-il une certaine probabilité de résonance ?

Laura Perls souligne une différence entre “être en contact” (mode passif) et “faire contact” (mode actif) : « *le contact n’est pas quelque chose que l’on possède ou que l’on est, un état dans lequel on demeure ou dont on s’écarte. [...] Il ne s’agit pas d’un état, mais d’une activité fluctuante. Nous faisons contact lorsque nous reconnaissons l’autre, que nous nous l’approprions, nous reconnaissant dans un “nous”. Il s’agit d’un mouvement de va-et-vient, d’oscillation entre moi et l’autre.* » (2001 – *Vivre à la frontière*. p. 128). À cet instant, qu’en est-il de l’auto-soutien de chacun des protagonistes ? Le “vivant-dans-le-corps” de chacun permet-il un faire-contact pouvant mener à une résonance ? À un “plein-contact” pour adopter le vocabulaire de la gestalt-thérapie. Se trace alors un chemin orienté vers la perception d’une « *richesse du banal* », celle que connaissent les « *laboureurs* » comme les nomment Boris Cyrulnik (2022. *Le laboureur et les mangeurs de vent, liberté intérieure et confortable servitude*. Paris. Odile Jacob. p. 11). Là, le “vivant-dans-le-corps” dispose de ressources énergétiques suffisantes pour faire ses choix, avec, éventuellement celui d’une alternative dissidente (sentiment de soi de l’auto-soutien).

Quand le “vivant-dans-le-corps” ne dispose pas de ressources suffisantes, s’installe par contre un “mode dégradé” du vivant, dans lequel les impératifs de la survie immédiate peuvent engendrer à terme des positions se durcissant jusqu’à devenir irréconciliables. Le risque est alors de s’orienter vers l’aliénation telle que la définit Harmut Rosa : « *un mode de relation (subjectif, objectif, social) se montre insensible (indifférence) voire hostile (répulsion) à l’égard du sujet. L’aliénation désigne ainsi une forme d’expérience du monde où le sujet éprouve son propre corps, ses sentiments, son environnement matériel et naturel ou les contextes d’interactions sociales comme extérieurs, détachés et non responsifs, bref, muets. Un rapport à soi, aux choses ou au monde social peut être dès lors considéré comme non aliéné lorsqu’il permet la formation d’axes de résonance jouant un rôle constitutif.* » (Rosa. 2018. p. 205).

Et, là encore, des polarités se dessinent, en lien avec la manière dont s’est installé le maniement ordinaire de l’information à un moment où il ou elle dépend dans une grande mesure de son environnement familial (H. Montagner). Si il ou elle a-t-il été habitué(e) à obéir à l’autorité en se coupant, au moins en partie, de sa propre perception du réel, sa trajectoire risque de l’amener à devenir quelqu’un ne s’embarrassant pas des questions qui le dérangent, un “*mangeur de vent*” selon l’expression de Boris Cyrulnik (2022. *Le laboureur et les mangeurs de vent, liberté intérieure et confortable servitude*. Paris. Odile Jacob). L’habitude d’obtenir ce qu’il/elle veut en prenant de fait le contrôle de la situation s’est-elle développée, ainsi que l’intransigeance envers l’environnement ? Alors, ils/elles sont craints, ce qui amènent l’autre à céder, renforçant ainsi encore plus l’intransigeance déjà en germe, risquant ainsi une orientation vers une aliénation non pas de soumission, mais de domination. Des possibilités de retournement existent-elles ? Si les auto-soutiens le permettent...

L'auto-soutien, origine et voie pour que se développent les capacités de coopération et pour que se révèlent les potentiels créatifs

Ce que je viens de développer se trouve en germe dans l'ouvrage fondateur de la gestalt-thérapie, (1947 et 1969, 1978 pour la traduction française) qu'est *Le Moi, la Faim et l'Aggressivité* (Paris. Tchou Éditions). Laura Perls (elle y a amplement contribué) avait apprivoisé les fondements de la culture taoïste avec Martin Buber et et l'ouvrage portait un regard alternatif, en décalage avec les théories de l'époque.

Fritz et Laura Perls présentent d'abord (p. 17 et suivantes) la "pensée différentielle", où le "point zéro" figure à la fois la zone (espace) et instant (temps) où ne sont pas encore advenues les différentiations. Ils relient cette notion aux mythes de création du monde (dimension énergétique) en évoquant (note p. 23), la conception traditionnelle chinoise du vivant dans le monde : le **couple symbolique Wuji et Taiji** qui représente l'unité en tant que telle, tournée vers l'Un suprême (Wuji) et tournée vers le multiple, vers la manifestation de la diversité (vers les "dix mille êtres" : Taiji). Dans cet ouvrage, le mouvement d'oscillations fondant l'équilibre homéostatique ("aesthestai") du vivant n'y figure pas. Laura Perls en parle ailleurs. Elle travaille pourtant en pratique avec cette dimension énergétique locale que la culture traditionnelle chinoise traduit par **le principe de l'alternance / complémentarité / indissociabilité entre les Souffles Yin et Yang, qui, lorsqu'ils sont conjoints avec justesse, font jaillir le "Souffle Médian"**.

Dans leur ouvrage, Laura et Fritz Perls posent en outre pleinement l'importance du corps : l'angoisse ressentie se relie à « *l'impression d'étrécissement de la cage thoracique* » (Ibid. p. 93), quand la présence suffisante en oxygène est indispensable dans le cycle énergétique de nos cellules. Dans la culture traditionnelle chinoise, détente en mouvement et respiration tranquille effectuées en conscience fondent des pratiques regroupées sous **la notion de "Yang Sheng", traduite par "nourrir le vivre", ou "nourrir la vie qui va"**. Ces pratiques visent à rendre tonique le "vivant-dans-le-corps" pour "éviter les maux qui ne font pas encore souffrir", comme il est traditionnellement dit. Je crois que c'est une autre façon de formuler le besoin de ressources énergétiques suffisantes pour permettre des résonances.

Les pratiques énergétiques issues de la tradition chinoise et celles de la gestalt-thérapie me semblent alors irriguées par une même sève d'attentions locales au vivant et à l'humanisme en actes (des vies "bonnes") visant à manier l'information tout en associant deux logiques

- **maintenir au mieux les équilibres homéostatiques du vivant** (équilibre Yin&Yang) ce qui correspond à l'aspect "survie physiologique" du vivant, dans une continuité suffisamment confortable pour rendre possibles les coopérations ;
- **s'orienter, dans une évolution d'adaptabilité à long terme** ("Yang Sheng", "résonances") ce qui revient, énergétiquement parlant, à une régénération continue des capacités d'action ainsi que du renouvellement du point de vue porté sur le monde et sur soi,

Les propos d'Antonio Damasio (*Sentir et Savoir, une nouvelle théorie de la conscience*. 2021. Odile Jacob) me paraissent alors ajouter un étayage supplémentaire : notre intelligence non explicite travaille en même temps à ces deux perspectives, et prenant soin de la vie qui va en nous. **Au centre ? Notre auto-soutien. Il importe d'organiser espace et temps dans nos existences pour en prendre vraiment soin.**