

AVANT PROPOS

Sur un plan large, ce livre traite de la psychothérapie considérée comme l'une des disciplines au service de la plénitude de l'être, par contraste avec celles qui mènent aux accomplissements plus limités que sont le « je sais », « je comprends », « je possède », « je réussis » ou « je maîtrise » qui semblent devenues valeurs suprêmes dans notre monde occidental. Bien sûr la quête de l'être peut s'en enrichir, mais elle risque aussi de s'y perdre car elle vise autre chose, ailleurs : le « je suis » vivant, présent et simple ouvert à chaque ici-et-maintenant de soi-même, des autres humains et du monde. Un « je suis » suffisamment libre pour regarder en face ce que la vie peut avoir de déroutant, d'injuste, de désespérant, d'absurde voire d'impitoyablement cruel, tout autant que pour répondre à ses défis, ses invitations et ses sourires, se nourrir de ses fruits multiples, s'incliner devant ses mystères sans fond et s'ouvrir à ses merveilles étonnantes ou jubilatoires.

Les personnes qui demandent une aide psychothérapeutique sont en recherche d'un meilleur accès à leur "je suis". Beaucoup d'entre elles viennent avec un sentiment d'être qui est fragile, raidi, obscurci, parfois quasi détruit, en lien avec des expériences douloureuses anciennes ou actuelles. Ayant eu à se retenir, à se protéger, à éviter, à tricher ou à fuir pour vivre moins mal ou même pour survivre, elles ont, logiquement, désappris de participer librement à leur propre vie : elles ne savent plus que subir les situations quand elles deviennent difficiles et bien souvent, quand elles rient encore, c'est seulement de dérision. Mon expérience devenue ma conviction est que, pour ces personnes, un vis-à-vis présent et simple est le meilleur accompagnant possible pour l'alchimie de transformation et de réouverture au vivant dans laquelle elles s'engagent.

Sur le plan pratique, on constate précisément que depuis les années 1940-1950, de plus en plus de praticiens se sont sentis appelés à quitter la posture d'inspiration médicale, plutôt distante, héritée de la psychanalyse freudienne, pour être plus proches de leurs patients, plus impliqués et plus présents en tant que personnes ; Carl Rogers et Abraham Maslow, vers 1950, ont proposé de qualifier d'« humanistes » les psychothérapies orientées dans ce sens. Parmi ces nouvelles approches la Gestalt occupe une place tout à fait particulière : celle d'avoir explicité (dans l'ouvrage fondateur de 1951, Gestalt therapy) le retournement radical qui sous-tend un tel changement d'orientation. Elle propose en effet de nouveaux repères qui, tous, soulignent comment le thérapeute peut ou doit être, en plus d'un expert ayant acquis des connaissances solides, un participant à part entière : vivant, présent et simple, dans l'aventure du processus thérapeutique.

Ces repères servent donc de références à la plupart des gestaltistes dans leur pratique ainsi que dans leurs publications – à ce jour environ soixante dix en français. J'ai cependant observé que la compréhension des bases philosophiques – de la vision du monde – qui les sous-tendent souffre, assez souvent, d'approximations qui en affadissent l'exigeante originalité. Autrement dit, à mon sens le retournement radical mentionné plus haut peut être compris et assimilé mieux encore qu'il ne l'est déjà. J'ai donc consacré le corps de ce livre à reprendre, développer et replacer dans un contexte large chacun des repères de notre approche, soulignant combien la vision du monde dont ils sont messagers se démarque de celle qui domine dans la conscience collective de nos sociétés individualistes, rationalistes et techniciennes.

Mes sensibilités, mes aspirations, mes convictions, mes réflexions reflètent bien sûr la manière dont je m'approche de moi-même et de mes semblables ; ce livre ne peut donc pas être fait de « vérités » qui seraient universelles et définitives. Mais il est le fruit à ce jour de mon cheminement personnel en tant qu'homme et en tant que praticien de la psychothérapie ; au moins à ce titre il devrait pouvoir rendre service – c'est en tout cas mon souhait – aux lecteurs pour qui, comme pour moi, cultiver et approfondir le « je suis » est la quête de toute une vie.

