

Chapitre 1

Stratégie humaniste : la Gestalt acteur du mouvement existentiel humaniste



Ce chapitre qui aborde la philosophie existentialiste et la psychologie humaniste* est original en ce qui concerne une psychothérapie. La Gestalt se positionne ainsi dans une dimension spirituelle. Elle n'est pas seulement un soin ou une aide psychologique, mais aussi une vision de l'humain et du monde.

L'existentialisme

Comme l'indique le célèbre ouvrage de Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*, l'existentialisme est une doctrine qui s'intéresse principalement à l'homme, à son existence et sa raison d'être dans le monde. À sa façon et d'une manière assez radicale, Albert Camus a exprimé le leitmotiv de cette philosophie : « Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux : c'est le suicide. Juger que la vie vaut ou ne vaut pas la peine d'être vécue, c'est répondre à la question fondamentale de la philosophie. »¹

Selon cette doctrine, l'existence est la manière proprement humaine d'être. L'homme seul possède l'existence. Plus précisément, il ne la possède pas, il est son existence. L'existence se crée elle-même dans la liberté, elle devient. Elle est en ébauche, elle est pro-jet. À chaque instant, elle est plus (ou moins) qu'elle n'est.

Les existentialistes rejettent la distinction entre sujet et objet et déprécient ainsi la connaissance purement intellectuelle. La connaissance ne s'acquiert pas par la raison, il faut plutôt éprouver la réalité. Cette épreuve a lieu dans l'angoisse, par laquelle l'homme saisit sa finitude et la fragilité de sa position dans le monde.

1. Albert Camus, *Le mythe de Sisyphe*, Gallimard, 1985.

Les thèmes principaux de la pensée existentialiste

Édouard Mounier, dans son ouvrage *Introduction aux existentialismes*¹, retrace les douze thèmes principaux de cette doctrine. Ce sont les suivants :

- ▶ *La contingence de l'Être humain* : l'Être humain n'est pas un Être nécessaire ; chacun de nous pourrait ne pas être. « L'homme est là, comme ça, sans raison ; il est de trop. » (J.-P. Sartre).
- ▶ *L'impuissance de la raison* : la raison ne suffit pas à l'homme pour l'éclairer sur sa destinée. Il lui faut se conduire aussi d'après son âme profonde, qui est ce que j'appelle le cœur.
- ▶ *Le bondissement de l'être humain* : l'existentialisme n'est pas une philosophie de la quiétude ; il invite l'homme à faire sa vie par l'effort, en dépassant, transcendant à chaque instant son état actuel.
- ▶ *La fragilité de l'être humain* : je suis toujours exposé à me perdre, à me détruire en tant qu'être humain, parce que je n'existe comme tel que par mon effort. D'où un sentiment d'angoisse.
- ▶ *L'aliénation* : l'homme qui se perd est aliéné de lui-même ; il n'a plus la maîtrise ni la possession de soi.
- ▶ *La finitude et l'urgence de la mort* : les philosophes existentialistes réagissent vivement contre notre tendance à nous dissimuler cette vérité primordiale que notre vie va à la mort.
- ▶ *La solitude et le secret* : tout être humain a tendance à se sentir solitaire, impénétrable aux autres.
- ▶ *Le néant* : c'est tout spécialement l'existentialisme athée qui insiste sur cette idée que l'homme est être-du-néant.
- ▶ *La conversion personnelle* : l'homme ne doit pas vivre au jour le jour dans l'insouciance de sa destinée ; il doit accéder à une vie vraiment personnelle et consciente.
- ▶ *L'engagement* : l'homme est liberté ; pour faire sa vie, il doit opter, choisir, s'engager par rapport à sa destinée et par rapport aux autres.

1. Édouard Mounier, *Introduction aux existentialismes*, Gallimard, 1962.

- ▶ *L'autre* : l'homme constate qu'en réalité il n'est pas seul ; il y a d'autres personnes avec qui il doit vivre. L'être humain, écrit Heidegger, est « être-avec » (*Mitsein*).
- ▶ *La vie exposée* : l'homme doit agir, oser, jouer sa vie sous le regard inévitable des autres.

L'homme est fondamentalement libre

L'homme, selon Sartre, est le seul maître de lui-même. Il se crée lui-même, il crée son être, ses idéaux, ses valeurs par sa seule initiative, d'une manière toute gratuite.

Cette liberté, qui est la caractéristique la plus fondamentale de l'être humain, existe, parce qu'au cœur même du pour-soi se trouve un vide, un néant, une fissure impalpable qui lui permet de prendre un certain recul par rapport à soi et d'accomplir un choix qui n'est déterminé ni par son passé ni par son milieu.

Le pour-soi selon Sartre

C'est l'homme en tant que doué de connaissance et de liberté. C'est l'être de la conscience qui n'est pas un être fermé sur soi mais un être en relation : toute conscience est conscience de quelque chose. Le pour-soi est l'être libre, celui qui possède une puissance d'auto-crédation absolument indépendante.

Le pour-soi s'oppose à l'en-soi qui est l'existence brute, la nature. L'en-soi appartient au domaine de l'essence, du déterminé.

Les motifs inspirent l'acte libre mais ils ne le déterminent pas, car entre les motifs (qui sont source de déterminisme) et l'acte libre (qui se veut indéterminé) se trouve un néant, un rien, un lieu où s'exerce la liberté.

Je ne crée pas ma liberté : je suis contraint de l'exercer, de l'affirmer. Ne pas vouloir choisir, c'est déjà choisir, si bien que « L'homme est condamné à être libre. »¹ L'être humain est un artisan qui doit se faire lui-même.

1. Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*, Gallimard, 1996.

Normalement, pour fabriquer un objet, par exemple un coupe-papier, il faut que l'ouvrier connaisse la nature de cet objet, son essence, sa définition. Ainsi, dans ce cas, l'essence, c'est-à-dire la nature même de l'objet, vient avant l'existence. Mais l'homme, en tant que réalité à faire, n'est pas l'œuvre d'un ouvrier (il ne découle pas d'un Dieu créateur par exemple) qui le façonnerait à partir d'un plan, d'un modèle, d'une certaine nature déterminée. Autrement dit, il n'y a pas de nature humaine.

L'homme se forge donc lui-même, il se crée au fur et à mesure de ses libres décisions. Il lui faut d'abord être, s'engager, produire avant de se définir comme telle personne. Mon essence, au moment de ma mort, sera la totalité des actes que j'aurai accomplis au cours de toute ma vie.

Perls a été séduit par la philosophie de Sartre, à tel point qu'il aurait souhaité appeler la Gestalt « analyse existentielle ».

La psychologie humaniste

Les personnages-clés du courant humaniste

Le courant de la psychologie humaniste* dont les racines sont en fait très anciennes s'est affirmé dans les années 1960 avec le psychologue Abraham Maslow, connu pour sa « Pyramide des besoins ». Les psychologues James Bugental et Rollo May, quant à eux, ont créé l'« Approche existentielle humaniste ». Carl Rogers, également psychologue, a créé l'« Approche centrée sur la personne » (ACP). Eric Berne fut le créateur de l'analyse transactionnelle* (AT), et Fritz Perls, enfin, figure comme l'instigateur de la Gestalt-thérapie. Tous ces mouvements ont transformé la pensée philosophique existentialiste en une approche psychologique et psychothérapique.

Il s'agit avant tout de replacer la personne humaine au centre de la recherche en psychologie. S'opposant à la fois au comportementalisme qui refuse d'inclure la conscience (« la boîte noire ») dans la psychologie parce qu'elle n'est pas mesurable et rejetant en même temps le déterminisme de la psychanalyse, la psychologie humaniste (la « troisième force ») soutient au contraire que la conscience, la subjectivité, les valeurs, la liberté, la créativité et la responsabilité sont au centre de ce qui constitue une personne humaine.

La psychologie humaniste fait de la personne humaine le cœur de son champ d'intérêt. Cela peut paraître évident, mais si on examine la psychologie contemporaine, on constate que c'est souvent la maladie, la méthode de traitement, le psychothérapeute ou même la chimie du cerveau et les gènes qui occupent la place principale.

Les principes de la psychologie humaniste

■ La liberté de l'individu

En psychologie humaniste, on reconnaît l'importance des choix individuels pour influencer le comportement de chaque personne. On considère que les automatismes et les forces inconscientes qui déterminent parfois nos actions peuvent être contrecarrés ou orientés par des choix conscients et volontaires. La liberté n'est pas une garantie de succès ; elle est une capacité soumise à la qualité de notre compréhension de la situation, à la justesse de nos prédictions et aux obstacles imprévisibles qui peuvent survenir à tout moment. La seule garantie que nous procure la liberté, c'est celle d'être responsables de nos choix et de leurs conséquences.

■ La conscience

La conscience est également une caractéristique fondamentale des humains. La psychologie humaniste considère que cette conscience, alliée à la liberté, peut avoir une influence supérieure à celle des automatismes ou des traits dont nous héritons.

■ L'épanouissement

L'objectif principal de la psychologie humaniste est l'épanouissement personnel, l'expression complète de sa vitalité. L'existence d'une personne ne saurait être sacrifiée à une cause, à une idéologie ou à une religion sans se dégrader profondément.

■ L'unicité de l'individu

Chaque individu est unique sur cette terre et dans l'histoire. Tout au long de sa vie, il se définit par les choix qu'il fait et par les buts qu'il poursuit. Il se distingue de plus en plus de tous ceux qui l'entourent, même s'il partage la même culture et le même milieu, et même s'il subit en grande partie les influences de son environnement. Il s'individualise par les choix qu'il fait dans son adaptation à son environnement.

■ Un système d'action

Notre liberté serait inutile si nous n'avions pas les moyens de transformer nos choix en actions réelles agissant sur nous-mêmes et sur notre environnement. Chaque humain possède les outils nécessaires à cette concrétisation de sa liberté ; il est capable de se changer lui-même et de changer sa situation. Nos mécanismes d'action doivent inclure la capacité de *réajuster* notre action et nos choix à la lumière des résultats que nous obtenons.

■ La tendance actualisante

Cette tendance nous pousse à devenir la meilleure version de ce que nous pouvons être, compte tenu de nos capacités et de nos limites. Elle nous entraîne à le faire en développant au maximum nos ressources physiques, mentales et psychiques. Elle reste soumise à notre liberté en ce sens que nous choisissons les domaines que nous privilégions dans notre recherche d'épanouissement, mais elle oriente nos efforts vers une recherche de qualité.

C'est parce que nous sommes capables de croissance, d'apprentissage et d'exploration que nous pouvons exploiter les possibilités de notre désir d'épanouissement.

- ▶ La *croissance* nous permet d'atteindre le format (physique et mental) qui correspond à notre identité.
- ▶ L'*apprentissage* nous permet de dépasser les limites de l'expérience immédiate pour nous développer en tenant compte de ce que nous avons déjà vécu et de ce que d'autres nous ont fait connaître de leur expérience.

- L'exploration et l'expérimentation nous permettent d'aller à la rencontre des êtres, des objets et des événements, qui vont enrichir notre compréhension de notre univers personnel.

Le point de vue opposé à celui de la psychologie humaniste

Le point de vue opposé à celui de la psychologie humaniste proposerait que la personne s'adapte et se conforme aveuglément aux règles implicites ou explicites de son milieu. Il s'agirait en fait de sacrifier son existence en fonction d'un au-delà, d'une cause ou d'un leader dominateur.

Les objectifs de la personne seraient déterminés par d'autres (comme les parents, l'entreprise, un parti politique, une secte) ou par un facteur indépendant de sa volonté (comme l'hérédité ou la société). Les méthodes d'intervention du type pédagogique, suggestif voire hypnotique, provoqueraient le changement souhaité (par le thérapeute, la société ou les parents), indépendamment des préférences de l'individu et même sans qu'il en soit conscient.

Ce point de vue considérerait la personne humaine comme un animal domestique à dresser pour qu'il se comporte comme on le désire. La connaissance des mécanismes hérités génétiquement (réflexes et réactions instinctives), la maîtrise de l'instance éducative (dressage) et l'accès au pouvoir social de ceux qui sont capables de prendre des décisions applicables à tous (« Big Brother ») permettraient alors de créer une société complètement formatée : « Le meilleur des mondes », selon Aldous Huxley.

En résumé

L'être humain est unique, libre, et donc responsable dans cette vision existentielle-humaniste. Il est alors inutile de chercher des responsables dans sa famille, sa généalogie, la société. « Je ne suis pas responsable de ce que je suis, mais je suis responsable de ce que je fais avec ce que je suis », dira Serge Ginger¹. La Gestalt n'encourage pas à rester victime.

1. Serge Ginger, *La Gestalt, une thérapie du contact*, Hommes et Groupes Éditeurs, 2003.