

Martine Périou

# Découvrir la Gestalt- thérapie

*Préface de Serge Ginger*

INTERÉDITIONS

Maquette intérieure : Yves Tremblay  
Maquette de couverture : Delphine Dupuy

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément le photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© InterEditions, 2018  
InterEditions est une marque de Dunod  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN 978-2-7296-1887-2

Le Code de la propriété intellectuelle d'autorise, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> al, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

C'est un plaisir pour moi que de présenter au public ce nouvel ouvrage de Gestalt-thérapie – qui vient très heureusement compléter une bibliographie francophone, riche déjà de 75 livres ou chapitres de livres, ainsi que de 1 600 articles.

La Gestalt est, en effet, en pleine expansion dans le monde entier, et tout spécialement dans notre pays. Elle est devenue, en quelques années, le prototype des psychothérapies humanistes existentielles, et s'avère être une des approches les plus demandées actuellement, en tant que psychothérapie proprement dite, mais aussi en tant que méthode de développement des ressources personnelles. Elle est ainsi pratiquée à titre individuel, en petit groupe ou dans le cadre d'entreprises, soucieuses d'augmenter leur productivité par l'optimisation de la créativité et des relations humaines. Son essor régulier semble pouvoir s'expliquer par l'approche globale de la Gestalt – qui intègre harmonieusement plusieurs courants contemporains occidentaux (phénoménologie, existentialisme, psychanalyse) avec la sagesse orientale (zen), en tenant compte des cinq dimensions principales de l'homme : physique, émotionnelle, cognitive, sociale et spirituelle. De plus, elle prend en considération à la fois les phénomènes intra-personnels, inter-personnels et trans-personnels. Elle s'intéresse, bien entendu, au passé (Gestalts inachevées), mais surtout au présent et au futur, accompagnant ainsi le changement.

Cet ouvrage présente la Gestalt-thérapie d'une manière particulièrement claire, dans un langage à la fois simple, accessible

et précis, en restant fidèle aux principes fondamentaux de cette approche – finalement plus complexe qu'il n'y paraît parfois au premier abord. Il permet ainsi au plus grand nombre de Découvrir la Gestalt-thérapie, dans sa richesse et ses subtilités, et surtout dans son actualité « postmoderne », qui revalorise le regard subjectif de chacun sur le monde en chaos qui l'entoure, en cherchant à lui conférer un sens, un sens associant l'individu et son environnement mouvant.

Martine Périou souligne, tout au long de ce livre introductif, la philosophie générale de la Gestalt-thérapie, sans jamais la réduire à certaines de ses techniques – qui l'ont parfois caricaturée. Il en est ainsi, par exemple du recours éventuel à « la chaise vide » pour incarner, sur un mode psychodramatique, un interlocuteur imaginaire, ou encore de l'utilisation occasionnelle d'une catharsis émotionnelle, d'inspiration néo-reichienne.

On saisit bien l'originalité spécifique de cette approche qui souligne l'importance du champ, puisque tout organisme vivant ne peut se concevoir sans son environnement. Le patient ou « client » est notamment en interaction permanente avec son partenaire psychothérapeute, qui exploite sur un mode thérapeutique la richesse de son contre-transfert, dans une implication contrôlée, tout au long du processus en cours.

Le livre est enrichi de vignettes cliniques, tirées de l'expérience personnelle variée de l'auteur, qui travaille depuis de nombreuses années en cabinet privé, comme dans plusieurs institutions de traitement et de formation.

Je connais Martine Périou depuis près de 20 ans et j'ai eu l'occasion d'apprécier sa recherche permanente d'authenticité, associant un enthousiasme militant à une exigence de rigueur et de compétence, sans cesse affinée au contact de nombreux formateurs, français et étrangers.

Tout en pratiquant son art dans le cadre libéral individuel (auprès d'adultes, d'enfants et d'adolescents), comme dans le

cadre institutionnel d'un organisme d'aide à des jeunes en grande difficulté sociale, ainsi qu'en groupe (au sein de l'École Parisienne de Gestalt ou EPG), Martine Périou poursuit ses recherches en tant que psychothérapeute, formatrice et superviseur. Cet ouvrage reflète donc, non seulement des connaissances livresques, mais surtout une longue réflexion, nourrie de l'expérience quotidienne – qu'elle a su nous faire partager en toute simplicité.

Je ne doute pas que le lecteur sera nourri dans le plaisir, et impatient d'expérimenter directement par lui-même cette psychothérapie de notre temps... s'il n'a pas eu la chance de la goûter déjà.

Serge GINGER

Fondateur de l'École Parisienne de Gestalt (EPG)



# Table des matières

Préface de Serge Ginger	3
Introduction	9
<b>1. Histoire et origine de la Gestalt-thérapie</b>	15
Aux sources de la Gestalt-thérapie	15
Les bases théoriques	26
Scission et vagabondage	32
La gloire d'un rebelle	34
<b>2. Philosophie et théorie de la Gestalt-thérapie</b>	39
Racines philosophiques et conceptuelles	39
Principes théoriques	53
<b>3. Méthodes et techniques de la Gestalt</b>	73
Rappel philosophique	73
Quelques outils gestaltistes	96
<b>4. Comment pratiquer la Gestalt ?</b>	109
Découvrir la Gestalt-thérapie	109
Différents champs d'application	125
<b>Conclusion</b>	131
<b>Carnet pratique</b>	133
La formation en Gestalt-thérapie	133
Adresses utiles	141
Code de déontologie résumé de l'EAP	144
Charte des usagers de la psychothérapie	149
<b>Bibliographie</b>	151
<b>Glossaire</b>	153





### Gestalt, vous avez dit « Guèch-talt » ?

À la lecture du mot Gestalt, vous avez sans doute perçu comme un parfum d'exotisme. À son énoncé, vous pourriez entendre un décalage entre sa prononciation (« Guèch-talt ») et son orthographe. Si le mot vous a déstabilisé, si vous avez cherché des repères, vous avez effectué sans le savoir un premier acte gestaltiste. À travers vos connaissances et vos perceptions sensorielles, vous avez tenté de donner un sens, une forme à un ensemble perçu, à une expérience, à une « Gestalt ». Mais qu'est-ce qu'une Gestalt ?

En fait, ce mot d'origine allemande est issu du verbe *gestalten* qui signifie « modeler, mettre en forme, ou donner une structure signifiante ». Pour simplifier, on appelle *Gestalt* une forme, qu'il s'agisse d'un paysage, d'une situation, d'une expérience, de l'histoire de votre propre vie, etc. D'un bloc de terre brute, de multiples formes peuvent émerger selon le sculpteur qui le modèle. De la même manière, chaque perception du monde (intérieur ou extérieur) est absolument unique. Il n'y a pas de modèle universel pour vivre sa vie et lui donner une structure cohérente, signifiante et satisfaisante pour chacun de nous. D'un point de vue gestaltiste, il nous appartient de favoriser l'épanouissement de notre personnalité et de construire notre propre modèle existentiel. Autrement dit, de donner à notre vie un sens et une forme uniques qui nous conviennent.

« Jusqu'à-là, tout va bien », pourrions-nous dire. Si ce n'est qu'à travers notre éducation et certaines expériences de vie difficiles, nos potentialités ont parfois été limitées. Certains ont endossé des rôles et des masques pour répondre aux attentes extérieures, d'autres se sont coupés de leurs émotions et de leur ressenti, d'autres encore se sont égarés dans l'oubli d'eux-mêmes et de la communication. Tous, à un moment ou un autre de notre vie, par conformisme ou par contrainte, nous avons dû rogner nos ailes et réduire nos potentialités.

### Redéployer ses ailes

Que propose la Gestalt pour nous aider à retrouver notre véritable dimension ? Elle favorise la croissance et l'évolution d'une personne dans le repérage des fixations, blocages et distorsions qui se sont inscrits dans son système relationnel. On entend par relation, sa manière d'être en contact avec elle-même, avec son environnement, avec le monde. « Redéployer ses ailes », réinvestir notre liberté d'être commence par retrouver ou affiner la conscience de notre corps, de nos sensations, de nos émotions... à travers l'écoute de nous-même.

La Gestalt favorise donc la présence à soi-même et le contact avec les autres. Dans un travail thérapeutique, elle s'attache à mettre en lumière la manière dont une personne est en présence d'elle-même – dans toutes ses dimensions – et consciente de son propre fonctionnement. Elle met aussi en évidence les phénomènes relationnels qui se manifestent avec le thérapeute. La plupart du temps, les difficultés extérieures se répètent dans le cadre de la relation thérapeutique. Cette reproduction, mise en lumière et accompagnée, va représenter un levier d'évolution et la possibilité de faire émerger une nouvelle dynamique existentielle et relationnelle.

Le thérapeute gestaltiste développe une écoute impliquée et chaleureuse. Sa posture est essentiellement humaniste<sup>1</sup>, il favorise le développement de la personne et de ses facultés, sa liberté et son autonomie.

La philosophie gestaltiste se veut humaniste, dans le sens où elle privilégie l'individu, sa liberté et le respect de ses propres choix. Bien sûr, ces choix ne peuvent être effectués que si nous nous appuyons sur une connaissance suffisante de nous-même, de notre fonctionnement et de notre environnement. Ainsi, dans toute thérapie humaniste dont la Gestalt, l'épanouissement humain devient un but. Et c'est à chaque individu qu'il appartient de découvrir ce que recouvre cette notion d'épanouissement.

## S'écouter pour communiquer

La souffrance, le mal de vivre, l'absence de repères sont à l'origine de la plupart des démarches thérapeutiques. Mais ces dernières années ont vu l'émergence d'une demande prégnante : comment sortir de la difficulté à créer du lien, et comment vivre une communication satisfaisante ? En multipliant les moyens de communication technologiques sophistiqués, notre monde dit « moderne » a aussi généré un effet de rupture dans la relation simple, essentielle avec nous-même et avec les autres.

La possibilité d'être reliés en permanence par les téléphones portables, Internet, les relais d'images tout autour de la planète offre bien sûr un aspect attrayant et pratique. Il semble que tout soit mis en œuvre pour que nous ayons le sentiment de ne rien manquer et que personne ne nous manque. Tout va très vite,

---

1. La psychologie humaniste a pris forme au <sup>xx</sup>e siècle, dans les années soixante. Il s'agissait de redonner une place centrale à la personne dans les recherches en psychologie. Cette approche favorise les choix individuels et le développement de la conscience pour accroître l'épanouissement d'un individu.

tout semble possible et sans limite, mais paradoxalement le sentiment d'être isolé et limité s'accroît. La plupart d'entre nous ressentent une déstabilisation croissante face à un monde dont nous perdons le sens, face à la diminution de véritables liens, et à l'appauvrissement de la communication dans ce qu'elle a d'essentiel. À quoi sert de maîtriser toujours plus l'espace et le temps si notre « qualité d'être » nous échappe et si la simplicité de vivre la relation ne nous est plus accessible ? La société actuelle propose une philosophie essentiellement basée sur l'avoir au détriment de l'être.

Il est vital de renouer avec une communication et un contact impliqués, authentiques et chaleureux. Dans cette démarche active de l'écoute de soi et de l'environnement, la Gestalt s'offre comme un outil d'évolution et un art de vivre. Elle favorise un échange plus conscient, investi et dynamique avec soi-même, avec la vie et avec les autres.

Ce livre se propose de rendre accessibles la philosophie et les outils de la Gestalt-thérapie à un large public, qu'il s'agisse de débutants, d'étudiants en Gestalt ou en d'autres méthodes thérapeutiques, et de ceux qui s'intéressent au développement personnel. Il n'a pas pour objet d'approfondir la théorie gestaltiste mais d'en présenter les lignes principales. Il est émaillé d'exemples cliniques afin de rendre plus attrayants et vivants ses principaux concepts.

Aucun livre ne remplacera jamais un vécu expérimental. Ce n'est pas dans un ouvrage sur la Gestalt que vous éprouverez la qualité du contact gestaltiste. Mais tout comme un livre de voyages peut faire naître le désir d'un ailleurs, je souhaite que celui-ci suscite l'envie de re-nouer avec une véritable présence à vous-même et aux autres, comme le propose la Gestalt-thérapie.

Pour aborder une discipline, il est toujours intéressant de découvrir la vie de ses créateurs, ce que propose le chapitre 1. Dans le chapitre 2, nous ferons un tour d'horizon des princi-

paux concepts philosophiques et théoriques. Et nous pourrions aborder la méthodologie, la description de certains outils utilisés en Gestalt-thérapie dans le chapitre 3. Si l'aventure de la Gestalt vous tente, vous trouverez des informations pratiques dans le chapitre 4, et la description d'un cursus de formation de Gestalt-thérapeute en fin de livre.



# Histoire et origine de la Gestalt-thérapie

## → Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Qui sont les fondateurs de la Gestalt-thérapie ?
- Comment est-elle née ? Dans quel contexte ?
- Quels en sont les principaux concepts ?

## Aux sources de la Gestalt-thérapie

### Friedrich Perls, père fondateur et esprit rebelle

Friedrich Perls (dit Fritz), le principal fondateur de la Gestalt-thérapie, a une réputation haute en couleurs. On l'a parfois qualifié de génie, de « prophète », mais aussi de rebelle, et de pauvre type ! Fritz était profondément épris de liberté, anarchiste, provocateur et anticonformiste. Il aspirait à une vie de progrès et d'évolution où l'audace et l'imagination de l'être humain l'emportent sur sa soumission à l'existence. La créativité et la spontanéité lui importaient davantage que le respect des conventions. Pendant longtemps, sa démarche humaniste manifestée sur un mode trop iconoclaste pour son entourage et pour son époque n'a pas reçu d'écho favorable. Ce n'est qu'à soixante-quinze ans, porté par le mouvement de contre-culture soixante-huitard, qu'il a bénéficié d'une reconnaissance tardive.

Fritz ne se contentait pas d'évidences, il était fondamentalement subversif et il aimait questionner l'individu dans son véritable rapport à lui-même et à la vie.

*« Avons-nous réellement progressé dans notre capacité à jouir de la vie, à mettre notre savoir au service de nos intérêts, à élargir notre horizon, à grandir et se sentir vivant ? »*

Fritz Perls<sup>1</sup>

Son besoin d'authenticité s'exprimait parfois sur un mode excessif dans ses relations personnelles et professionnelles. S'il favorisait l'émergence de l'individualité et de son affirmation, sa manière d'être souvent narcissique et peu respectueuse tendait à le discréditer. On lui attribue une personnalité tout autant charismatique et généreuse, que colérique et égocentrique !

Fritz, qui ne supportait pas les contraintes, était particulièrement attaché à la libre expression de ses besoins. À la forme, il privilégiait souvent le fond, négligeant l'impact que pouvaient avoir ses actes et ses propos sur son environnement. Le mythe du père fondateur s'en trouve un peu mité et mitigé ! Fritz Perls était un homme complexe, au caractère entier, acceptant difficilement les frustrations, mais néanmoins un homme de génie souvent traversé d'inspirations fulgurantes. C'était avant tout un être humain, riche de ses paradoxes, de ses qualités et de ses imperfections.

Sa vie turbulente, la puissante vitalité qu'il exprimait parfois sans nuances, ses contradictions le rendent, à mes yeux, plus humain. Comme tous les précurseurs, il a dû forcer des portes parfois très résistantes pour laisser pénétrer un air neuf, pour donner accès à une nouvelle liberté d'être et de penser. Sa vie, selon les moments, a été tout aussi ordinaire, misérable et grandiose que celle de la plupart des êtres humains. J'en retiens qu'il a eu le courage d'une quête authentique, parfois aveugle et parfois lumineuse pour approfondir son expérience d'être au monde. Fritz Perls a laissé à la Gestalt-thérapie une empreinte profonde,

---

1. Perls Fritz, *Manuel de Gestalt-thérapie, La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme*, Issy-Les-Moulineaux, ESF éditeur, 2003.



née de ses multiples expérimentations, d'une créativité foisonnante et d'aspirations fondamentalement humanistes<sup>1</sup>.

### Ai-je vraiment choisi ma vie ?

Cette quête de liberté et d'authenticité de Fritz Perls a influencé la Gestalt-thérapie. En Gestalt, on valorise le libre choix et le droit à la différence. Cette approche tend non pas à normaliser l'individu, mais à l'aider à trouver et à s'accorder avec son propre système de valeurs.

Il ne s'agit pas d'inciter un client à faire n'importe quoi, n'importe comment, mais de l'aider à identifier ses véritables besoins, de lui permettre de s'ajuster avec ce qu'il est réellement.

« Suis-je le créateur de ma vie, ou celui qui la subit ? » Ces interrogations ne s'effectuent pas spécifiquement sur un mode intellectuel. En Occident, le mental est une dimension très valorisée, pour ne pas dire hypertrophiée. Elle prend souvent le pas sur d'autres aspects négligés de l'être humain, qui se sent trop souvent coupé de lui-même.

En Gestalt, on favorise plus particulièrement l'écoute des sensations et des émotions. C'est dans ce retour à soi, à son propre corps, dans l'émergence de son ressenti que la personne peut commencer à se rencontrer vraiment. Cette écoute est appelée *awareness*<sup>2</sup>.

Pour approfondir la compréhension de cette notion essentielle dans la dynamique de la Gestalt, vous pouvez consulter directement le chapitre 2.

---

1. Voir chapitre 2.

2. *awareness*, du verbe anglais « to be aware » ; être conscient. Il s'agit ici d'une attention et d'une observation tranquilles, sans tension, d'une disponibilité à ce qui se passe en soi.

### *Une jeunesse agitée*

Friedrich Salomon Perls (dit Fritz) est né le 8 juillet 1893, dans une famille de classe moyenne du ghetto juif berlinois. Son père, négociant en vins, fréquente des milieux non-juifs qui lui permettent rapidement de s'extraire du ghetto. Fritz a trois ans quand la famille emménage dans un quartier bourgeois de Berlin. Enfant sage et travailleur, il devient rapidement rebelle face aux comportements violents et autoritaires de son père. Ce dernier maltraite et méprise son fils, et il échange fréquemment des coups avec sa femme qu'il trompe régulièrement. Fritz finira par le détester et par nourrir une intolérance à toute autorité qui l'accompagnera jusqu'à la fin de sa vie. Sa mère, juive pratiquante, si elle lui communique sa passion des arts et du théâtre, n'est pas non plus très « tendre » avec lui. Déçue par l'insolence et les écarts de son fils, elle le frappe un jour avec son bavoir à tapis qui se brise sur son dos ! Ce climat conflictuel et dévalorisant générera chez Fritz un manque d'assurance fondamental, qui se traduira souvent par une quête d'approbation, des comportements et des traits de caractère excessifs.

La scolarité de Fritz Perls s'avère « médiocre », selon ses propres mots, et turbulente. Comédien dans une troupe de théâtre avant-gardiste<sup>1</sup>, il retrouve un nouvel équilibre dans le travail exigeant d'une expression juste et authentique des sentiments. Fritz restera toujours passionné par les arts, qu'il s'agisse de l'opéra, du théâtre, de la peinture. Cette passion et la fréquentation des milieux artistiques influenceront profondément sa conception et sa pratique de la Gestalt-thérapie. En effet, dans cette approche, l'émergence et le développement de la créativité sont particulièrement favorisés.

---

1. Il travaille avec le célèbre metteur en scène Max Reinhardt (1873-1943). Ce dernier dirige le Deutsche Theater. Il y livre des mises en scène puissantes où il articule la scénographie, la danse, la musique et un engagement total de l'acteur. Cette expérience théâtrale et humaine marque profondément Fritz Perls et influencera plus tard son travail thérapeutique.

### ***Médecin et soldat***

Ayant repris confiance en lui, Fritz commence, à vingt ans, des études de médecine, vite interrompues par la Première Guerre mondiale. Généreux et idéaliste, Fritz, s'engage comme infirmier volontaire dans la Croix-Rouge. Son identité juive lui vaudra d'être très souvent envoyé en première ligne comme « chair à canon ». Bouleversé par la barbarie du conflit, il en reviendra gazé, blessé physiquement et psychologiquement, cynique et sans grande illusion sur la nature humaine.

Fritz reprend ses études et obtient son diplôme de médecine, en 1920. Il est docteur en neuropsychiatrie. La psychanalyse est alors en plein développement et ses thèses reçoivent un accueil mitigé. Mais cette discipline, dans son approche originale de l'être humain, l'intéresse. Encore traumatisé par son expérience de la guerre, il en a conservé quelques troubles du comportement, dont une difficulté à soutenir son attention. Par ailleurs, il a une relation sexuellement bouleversante et sulfureuse avec une femme, Lucy, et il éprouve le besoin de retrouver quelques repères.

### ***Rencontre avec la psychanalyse***

En 1926, à trente-trois ans, il décide d'entreprendre une première psychanalyse avec Karen Horney. Pour cette psychanalyste, la névrose s'origine dans l'angoisse existentielle<sup>1</sup> de base : l'indifférence parentale, un manque de chaleur et d'affection dans l'enfance. Mais son approche s'articule surtout autour du contexte socioculturel. Pour Fritz Perls, qui a souffert de maltraitances dans l'enfance, mais aussi d'une difficulté à vivre en tant que jeune Juif dans un Berlin culturel élitiste, cette compréhension a été très soutenante.

---

1. Voir chapitre 3 : Les contraintes existentielles.

### Zoom Bio

#### Karen Horney (1885-1952)

Psychanalyste, élève dissidente de Freud, elle remettra notamment en cause sa vision réductrice de la sexualité féminine. Karen trouvera un accueil très favorable auprès des mouvements féministes américains. Elle a revalorisé l'approche psychologique des femmes en éclairant leurs difficultés par le contexte socioculturel qu'elles subissaient.

Fritz l'a probablement ignoré pendant sa « cure », mais l'histoire de sa psychanalyste faisait écho à la sienne. Tous les deux avaient eu un père autoritaire et brutal, auquel venait s'ajouter pour Karen, un mari bâti sur le même modèle. Si Fritz recherchait compassion et compréhension, il avait frappé à la bonne porte ! Karen Horney aura une influence importante sur sa vie et sur son travail, l'incitant à s'éloigner de sa famille et de Berlin, à quitter Lucy et à devenir psychanalyste. Elle restera toujours en contact avec lui et le soutiendra lors de son installation à New York.

En 1927, Fritz est effectivement séparé de Lucy ; il travaille à Francfort, sous la direction du neuropsychiatre Kurt Goldstein qui étudie les troubles de la perception chez les blessés du cerveau. Fritz intègre quelques principes de la Gestalt-psychologie dont certains inspireront la conception de la Gestalt-thérapie.

### **Un ensemble est différent des éléments qui le composent**

On peut retenir de ces recherches sur la Gestalt-psychologie (aussi nommée « Psychologie de la forme » ou Gestalt-théorie) le principe suivant. Face à une forme composée, nous voyons d'avantage qu'une somme d'éléments, notre cerveau organise ces différentes parties en un ensemble cohérent et signifiant pour nous. Si j'écoute *La Messe en si* de J.-S. Bach, j'entends bien autre chose qu'une succession complexe de notes, de silences et d'airs vocaux. Cet ensemble se développe dans une forme et un mouvement qui me sont tout à fait personnels. Je ressens un éblouissement, je suis transportée, mon écoute s'imprègne de mon vécu intime, de mon histoire et de mes émotions. Cette messe est unique pour moi. Si je fais entendre ce même morceau à un amateur averti de musique techno, cette écoute engendrera certainement une forme très différente de la mienne ! Que donne cette théorie appliquée à la Gestalt-thérapie et à l'approche de l'être humain ? Elle implique que nous sommes beaucoup plus vastes et riches que la somme des éléments observables qui nous composent.

**Chacun de nous est un univers complexe, unique et infini qui ne saurait être réduit à une somme d'étiquettes ou de définitions.**

## Fritz et Laura Perls

### ***La rencontre***

Friedrich Perls rencontre Lore<sup>1</sup> Posner, une étudiante de Kurt Goldstein, qui deviendra docteur en Gestalt-psychologie. Laura

---

1. Lore transformera ultérieurement son prénom en Laura. Pour des raisons de commodité, nous utiliserons ce prénom dès maintenant.

est bercée par les arts depuis son enfance, elle pratique assidûment la danse et la musique. De douze ans la cadette de Fritz, elle entre en opposition avec sa famille pour poursuivre cette liaison. En 1929, Fritz et Laura se marient. Ils fréquentent les milieux artistiques engagés, dont le Bauhaus<sup>1</sup>. Cinquante plus tard, Fritz toujours imprégné et vitalisé par ce bouillonnement culturel et artistique participera à la vie de l'Institut Esalen<sup>2</sup>, centre de croissance, creuset de l'émergence d'un nouvel être humain, plus libre, créatif, conscient, en harmonie avec la nature, etc. Les humanistes des années soixante-dix y travailleront à réveiller les consciences et à briser les structures rigides et conformistes de l'époque.

### *Les psychanalyses de Fritz*

Parallèlement, Fritz a poursuivi son travail analytique avec Clara Happel, puis avec Eugen Harnick qui semble particulièrement conformiste dans sa pratique. Depuis 1927, Fritz exerce comme psychanalyste. Mais ses derniers analystes l'ont déçu par leur orthodoxie et leur froideur professionnelle. Il rencontre enfin Wilhelm Reich qui lui ouvre des horizons nouveaux, axés sur une relation thérapeutique impliquée, non distanciée et prenant en compte la dimension corporelle et émotionnelle.

---

1. Bauhaus : mouvement artistique créé par l'architecte Walter Gropius (1883-1969) qui souhaitait réunir dans un même espace la « création autonome » et la « création industrielle » ; un lieu qui serait imprégné des rapports et de la réflexion entre la vie et l'art.

2. Esalen, voir en fin de chapitre 1.