

15. **Engagement**

Après avoir été durant toute ma vie impliquée en psychothérapie gestaltiste et préoccupée de l'évolution de la théorie, après des milliers de sessions et d'ateliers avec des clients et des étudiants, après des douzaines d'entrevues sur l'histoire de la psychothérapie gestaltiste et sur le rôle que j'y ai joué, après avoir été mariée à Fritz Perls pendant 40 ans, avoir vécu et travaillé avec et sans lui, après avoir survécu à la plupart de mes amis et des membres de ma famille de même qu'à la plupart des co-fondateurs du *New York Institute for Gestalt Therapy*, je me sens une conférencière fatiguée et réticente. Je ne vais donc pas vous embêter ou m'embêter moi-même avec un autre discours historique ou théorique. J'aimerais plutôt vous raconter une histoire, une histoire qui m'avait fascinée et qui m'est restée depuis que j'ai vu un film japonais intitulé « La femme des dunes ». J'ai revu ce film à plusieurs reprises; à chaque fois, j'en fus émue autant qu'enchantée.

Voici l'histoire.

Un homme, après avoir passé une journée sur la plage à collectionner des insectes, se rend compte qu'il a raté le dernier autobus pour la ville. À la recherche d'une place pour passer la nuit, il se promène au-dessus d'une falaise et aperçoit une lumière en-bas, dans les dunes. Il y a une échelle de corde qui descend vers la maison et il s'y engage; il y trouve une femme plutôt terne qui l'héberge pour la nuit.

Au réveil, il découvre que l'échelle a été enlevée par les villageois, qui s'en amusent et dansent au-dessus de la falaise, et qu'il a été piégé. Ses nombreux essais pour essayer de s'évader le laissent de plus en plus en colère et désespéré. Toutefois, il découvre peu à peu ce que cette situation d'emprisonnement offre de possibilités. Il s'attache de plus en plus à la femme et celle-ci devient enceinte; ses besoins d'activité et sa curiosité d'homme de science lui font inventer un appareil pour capter les eaux du brouillard et de la rosée. Lorsque le temps de l'accouchement arrive, les villageois redescendent l'échelle afin de transporter la femme chez la sage-femme. Ils laissent l'échelle en place, et l'homme de science pourrait maintenant s'échapper s'il le voulait. Cependant, il choisit de rester.

- Vivre à la frontière -

Pourquoi vous raconter cette histoire et quel en est le sens ? Il s'agit d'une parabole sur *l'engagement*. Lorsqu'on a pris un engagement, c'est pour le meilleur et pour le pire, et avec toutes les conséquences qui peuvent en résulter. Cela vaut non seulement pour le mariage et la famille, mais pour toute relation où nous avons assumé des responsabilités, que ce soit dans notre profession, en art, dans une vocation. Il n'y a pas moyen d'y échapper. Aussi longtemps que l'homme de notre histoire se rebelle contre les limites de la situation où il se trouve, il ne peut que se sentir piégé. Après avoir accepté son emprisonnement, les possibilités que cette situation offre deviennent réalités : le désert devient fertile, la femme également. Le piège s'ouvre, les frontières reculent. En assumant cette nouvelle quoique limitante situation, cet homme prend la responsabilité des *conséquences* de sa propre créativité. Il a lui-même ouvert la porte de ses propres limites, de ses conditionnements et habitudes, attitudes et préjugés, des *gestalts* fixes de sa vie antérieure. En acceptant de faire face à « ce qui est », il transforme et transcende la situation et accède à la vraie liberté.

Dans ma propre vie, j'ai rencontré beaucoup de situations où je me suis sentie piégée et mécontente, et où j'ai d'abord cherché à m'enfuir : aller en grève ou changer d'orientation dans mes études quand j'étais étudiante, me marier et avoir un enfant au lieu de finir ma thèse et d'obtenir mon doctorat. Par la suite, je suis retournée à Frankfort et j'ai terminé mes études, en 1932, quelques mois seulement avant que nous nous échappions d'Allemagne. (Après 50 ans, le département de psychologie a renouvelé mon diplôme).

En Afrique du Sud, je me suis sentie emprisonnée dans une atmosphère provinciale étouffante, limitée par le petit nombre de personnes en affinité avec nous, et coincée par une situation politique menaçante et tendue. Cependant, n'ayant pas de porte de sortie, j'en suis venue à me rendre compte que si je devais me confiner à l'intérieur de murs étroits, ceux-ci étaient garnis d'étagères remplies de livres et contenaient aussi un piano à queue ainsi que tout un répertoire de cahiers de musique classique, je n'aurais pas assez de trois vies pour passer à travers tout ceci. Ce séjour eut un effet incroyable sur toute ma vie. Dans ma pratique, je commençai à voir les gens en face à face et à travailler avec le corps; je me suis mise à écrire des contes et des poèmes. De plus, Fritz et moi-même échangeons et travaillions sur ce qui devint « *Le Moi, la Faim et l'Agressivité* ». Nous nous retrouvions dans le genre d'isolement social et professionnel idéal pour nous forcer à nous centrer sur ce qui nous intéressait et pour mobiliser notre propre créativité qui s'était plus ou moins endormie à l'intérieur des limites de la psychanalyse.

Quand je commençai à écrire de la poésie, ma première impression fut qu'il serait plus facile d'écrire en vers libres qu'en pieds mesurés, sous forme de sonnets ou sous tout autre forme traditionnellement établie. Mais je découvris au contraire que sans sens métrique, sans rime et sans rythme, les

vers libres deviennent du verbiage mou et ne sont guère mieux que de la prose entrecoupée. En me soumettant aux contraintes de la prosodie traditionnelle, des pensées insoupçonnées, des idées et des sentiments émergeaient, l'inspiration prenait forme à la façon d'images condensées et claires, de gestalts complètes.

Voici un dernier exemple : après la publication de « *Gestalt Thérapie : Vers une théorie du Self : nouveauté, excitation et croissance* », Fritz Perls et Paul Goodman voulaient absolument mettre sur pied un institut de formation à la psychothérapie gestaltiste. Je ne voulais pas faire partie de l'aventure en dépit du fait que j'avais pris part à leurs discussions durant la rédaction du livre. Cependant, quand quarante personnes se présentèrent à l'ouverture du premier atelier, Fritz en prit vingt de son côté et me demanda d'en faire autant. Je le fis mais en me sentant piégée, mécontente et craintive. Je n'avais jamais travaillé avec des grands groupes, jamais enseigné à une classe et jamais parlé en public. Je me sentais forcée de faire une chose pour laquelle je n'étais pas du tout préparée. Je tournais en rond, devins malade, etc. J'essayais de coordonner mes ateliers avec les exposés de Fritz, ce qui ne me convenait pas du tout. Après divers essais et erreurs, j'en vins à développer ma propre manière, à avoir mes étudiants et mes groupes, et je restai à New York. Après trente-cinq ans, j'y suis encore mais les frontières se sont élargies; l'échelle est toujours là, j'y monte et y descends quoique avec quelques difficultés mécaniques ces derniers temps.

L'engagement est plus facile si les limites sont imposées par les circonstances extérieures. Vous êtes littéralement engagé, premièrement vis-à-vis de votre famille d'origine, puis vis-à-vis de l'école, des études, du travail, d'un hôpital, d'une prison, d'un camp de concentration. Si vous ne pouvez ou ne voulez vous en échapper, l'engagement à ce qui est possible à l'intérieur des contraintes imposées vous aidera à vivre et sera enrichissant, même jusqu'à la mort.

L'engagement est beaucoup plus difficile et, pour plusieurs, impossible quand il y a des choix. J'ai été à même de vérifier ce fait avec mes clients trop doués, et dans mon propre cas également. Pensons au *Wunderkinder* à qui tout vient trop aisément et qui n'apprend pas à prendre le temps de travailler durement pour venir à bout des vraies difficultés. C'est *l'embarras de la richesse* (encombré de richesses), ceux qui glissent nonchalamment d'une possibilité à une autre, prometteur dans leur jeune âge, décevants et déçus à la longue.

L'engagement requiert de la discipline, et la discipline implique des limites. En psychothérapie gestaltiste, nous imposons des limites par la structure de la situation thérapeutique : nous insistons pour que le client reste avec l'expérience du moment, nous décourageons et interrompons les déflexions et autres activités de diversions, nous exagérons les habitudes inhibitrices, les principes, les attitudes, les contractions musculaires et les dé-

- Vivre à la frontière -

fectuosités de coordination; nous amenons ces données au premier plan et les rendons actives dans le présent, tout ceci, à l'intérieur, c'est-à-dire dans l'espace limité, de la situation thérapeutique. C'est seulement au moment de la désautomatisation des gestalts fixes et grâce à elle, que le support est disponible et que l'ajustement créateur peut prendre place. Le thérapeute engagé doit non seulement savoir, mais aussi être capable de contrôler l'expression de son impatience, sa propre ambition, son besoin de compétition et son anxiété.

L'engagement volontaire demande des sacrifices : celui de ses intérêts personnels et de certaines de ses valeurs au service d'une cause supérieure. C'est l'aspect le plus difficile de l'engagement. Si les échelles sont là, il y a des choix. Les tentations sont multiples même dans le désert choisi de son propre dévouement. Il y a les périodes de doutes et de regrets, périodes que j'ai connues dans ma vie. Mais lorsque que je regarde autour de moi aujourd'hui et que je vois ces générations de clients et d'étudiants, ces collègues et amis, je constate que le désert a fleuri et je me sens largement récompensée.

« Engagement » fut prononcée par Laura Perls comme discours d'ouverture à la conférence annuelle du Gestalt Journal à Provincetown, Massachusetts, en 1985. Ce discours fut publié dans le Volume IX, numéro 1 (printemps 1986) du Gestalt Journal.