

La Gestalt-thérapie

Frederick S. Perls, médecin psychiatre, psychanalyste, a commencé à élaborer la Gestalt-thérapie aux environs des années 1942. Grâce à la collaboration d'une équipe New-Yorkaise constituée en particulier de Laura Perls et de Paul Goodman, les bases théoriques de la méthode sont établies en 1951 sur les fondements de la Gestalt-Psychologie, les recherches psychanalytiques (Freud, Ferenczi, O.Rank, W.Reich), phénoménologiques et existentielles.

La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant présent aux niveaux corporel, affectif et mental, indissociables. L'ici-maintenant est une expérience complète, actuelle, qui concerne la personne dans sa globalité, et sa relation avec son entourage. Cette expérience contient aussi le souvenir, les expériences antérieures, les fantasmes, les situations inachevées, les anticipations et les projets.

L'instant présent, c'est fondamentalement une expérience de contact avec autrui ou avec l'environnement. Le processus psychothérapique développe la prise de conscience de la manière dont le sujet peut déformer cette expérience, ignorer ou refuser ses besoins et désirs, s'enfermer dans des répétitions de situations antérieures, s'empêcher un contact d'ajustement créateur à l'environnement.

Cette conscience permet de vivre de nouvelles expériences de contact, à partir d'une connaissance et d'une capacité de choix retrouvées, à partir du déjà-là d'aspirations clairement identifiés.

Le contact thérapeutique direct explore et énergétise l'expérience en cours et permet la création de conditions favorables au développement, à l'intégration et au changement, à l'unification de la personne.

Cette psychothérapie est une analyse du cours de la présence, présence à soi-même et présence au monde, et ouvre à la formation de formes souples et ajustées, à la responsabilité créatrice.