

Séminaire

Gestalt & Spiritualité

22/23/24 mars 2019
Avec Jean-Marie DELACROIX,
Richard JIMENEZ M
Maryse LE BOUILL

LA POSTURE MÉDITATIVE / IMPERSONNELLE EXPLICITÉE

Nous allons donc revivre ces moments d'une grande intensité, lorsqu'un groupe de thérapeutes humanistes, en particulier des Gestalt-thérapeutes, se retrouvent dans ce cercle intime des séminaires de post-formation autour de ce thème essentiel qu'est **Gestalt & Spiritualité**.

La Spiritualité non-duelle est ce joyau permettant aux thérapeutes humanistes, et en particulier aux Gestalt-thérapeutes, de penser, de construire et de pratiquer à partir d'un ouvert intérieur insoupçonné jusque-là.

La Spiritualité dont nous parlons ici est celle dépouillée de toute croyance, vide de certitude, mais pleine d'une approche pratique et concrète, quasiment scientifique dans ses concepts et ses finalités.

Cette Spiritualité se loge au-delà des cultures et des traditions (sans les renier pour autant), même si son berceau est l'Inde. Elle est celle des hommes libres, radicalement ouverts, libres penseurs. Elle autorise la remise en question des dogmes, sans lutte et sans violence. Elle reste disponible à ceux et celles qui sont prêts à côtoyer une telle irrévérence au regard des ordres établis, dans la discrétion et la réserve. Elle est tolérance, accueil et amour inconditionnel. Elle est une pratique permanente, une pratique de vie, une ascèse pour certains, un chemin de Vérité pour d'autres, un Chemin vers Soi pour tous.

Décrire cette Spiritualité nécessiterait de nombreux volumes, car la Non-Dualité est une approche philosophique, métaphysique, et ici clinique puisqu'elle vient participer à la construction d'une Posture Méditative et Impersonnelle.

Pour risquer la caricature, et tout en craignant les simplifications, nous pourrions néanmoins tenter de donner quelques éléments centraux de ce qu'est la Non-Dualité :

- Elle vise un OUI franc et massif, total et définitif à CE QUI EST. On est donc ici sur le thème immense de l'acceptation, thème simple et en même temps si délicat à appréhender dans ses subtilités,

- Elle vise ainsi la révélation de l'UNITÉ de l'expérience humaine réalisée, au-delà de l'illusion de séparation,

- Elle est toutefois un long cheminement exigeant un profond et long travail psychique personnel, historique et culturel,

- Elle est conditionnée par cinq éléments : un long travail sur le mental (celui qui discute tout, qui veut faire en sorte que le monde fonctionne comme il l'entend), un long travail psychique, un long travail sur les désirs (à ne pas confondre avec les besoins), un entretien du corps, et une compréhension de tous les aspects philosophique et métaphysique de ce qu'est la Non-Dualité.

- La Non-Dualité est une approche quasi scientifique qui se vit dans le monde, qui incite à s'engager dans le monde, dans une vie d'homme et de femme, la plus complète possible. Elle invite à aller au bout des soifs, des besoins, des réalisations, au bout de l'amour, du succès et de l'échec. Elle invite à s'engager dans l'expérience d'être humain, vivant, et en ce sens, elle offre un pont majestueux avec la Gestalt-Thérapie.

1 - POURQUOI CES SÉMINAIRES SONT-ILS SI INTENSES ?

Parce qu'ils viennent questionner, construire, approfondir la posture même des thérapeutes. C'est pour eux l'occasion de revisiter en profondeur ce qu'ils savent déjà faire, ce qu'ils veulent améliorer, ce qu'ils veulent orienter et construire d'une ouverture plus grande, plus libre, une invite de plus autorisant le patient à aller plus loin dans sa croissance. Sachant que le premier outil du thérapeute est lui-même, ces séminaires sont une valeur ajoutée aussi bien professionnelle que personnelle. Ces séminaires répondent donc aussi bien à une exigence professionnelle qu'à nos questionnements existentiels de fond.

2 - POURQUOI QUESTIONNER LA POSTURE DU THÉRAPEUTE EN POST-FORMATION ?

Pour questionner sa forme et sa pertinence, pour l'actualiser en permanence. Toute posture s'appuie sur un paradigme incluant une vision de l'homme, de sa croissance, une représentation de ce qu'est le thérapeute, et aussi un questionnement éthique et déontologie qui y sont associés. La posture est donc un vaste univers intime orienté vers la clinique sans cesse sollicitée par nos pratiques quotidiennes de psychothérapeutes.

Dans la mise en œuvre de ce travail clinique, nos capacités et nos compétences sont sans cesse sollicitées. Il y a donc lieu de les aiguïser, de les connaître mieux, afin de mieux manoeuvrer, c'est-à-dire de faire en sorte que ce que nous faisons rejoigne le plus pleinement possible nos intentions, afin de vivre et de faire vivre de la congruence au patient. Il faut plus de dix années pour construire une posture acceptable au regard de la Gestalt-Thérapie par exemple.

3 - POURQUOI LA VISION DE L'HOMME ET DE SA CROISSANCE SONT SI IMPORTANTS DANS CES POST-FORMATIONS PROPOSÉES ?

Parce que les thèmes suivants, et les compétences associées doivent être regardées de près :

a- Quelle confiance faisons-nous en la capacité de notre patient de trouver de lui-même son proche chemin de croissance ? Si cette confiance est élevée, nous ne penserons pas pour lui, sinon, nous aurons malgré nous, « un projet pour lui », ce qui est alors très différent. De plus, il reste à différencier la notion de croissance de la guérison, et de définir sur fond de questionnement éthique ce que l'un et l'autre peuvent représenter,

b- Si nous lui faisons confiance, sommes-nous prêts à renoncer aux deux éléments suivants : la finalité (ce qui est bien et qui devrait être atteint par le patient de notre point de vue), et le chemin pour y parvenir (ce que nous pensons être l'amélioration, voir la guérison, ainsi que la meilleure trajectoire pour y parvenir, à la place du patient),

c- Quelle capacité avons-nous construite, nous permettant de rester dans le vide du « ne plus savoir » ? Si cette capacité est construite, nous pourrions alors attendre, ouverts, libres, patients, tout en restant avec l'autre, empathiques, accueillants.

Sinon, nous aurons tendance à combler les vides, à chercher un thème, à aller bien trop rapidement, à ne pas supporter le silence et l'inconfort, et ceux du patient, et les nôtres, à faire obstruction au processus naturel de changement,

d- Comment supportons-nous l'incertitude, la perte, certaines émergences du champ telle la dépression, l'angoisse, la rage, etc. ? Si ces aptitudes à endurer ces émergences et si les compétences permettant de les soutenir pas à pas sont présentes, nous permettrons au patient d'œuvrer sans le faire pour lui, en se tenant tout simplement au plus près de lui, avec lui, sans le précéder, ni le pousser, ni le retenir, au gré de nos propres difficultés, nos propres Gestalts inachevées,

e- Etc.

4 - POURQUOI CHOISIR DE NE PAS ŒUVRER À LA PLACE DU PATIENT NI PENSER À SA PLACE CE QUE SONT LE MONDE, LE BONHEUR ET LA CROISSANCE, DEMANDE UNE TELLE MASSE DE COMPÉTENCES ?

Parce que cela demande de pouvoir se tenir dans l'incertitude, d'adopter une attitude phénoménologique, de s'habituer à quitter le contenu pour venir explorer la relation patient/thérapeute, relation permettant d'accéder au monde de l'autre, à ses constructions, à ses freins et autres peurs en tous genres, et aussi à tous ses potentiels, toutes ses richesses et toutes ses valeurs.

Ne pas faire à la place du patient n'est en rien, ne rien faire. L'accompagner au plus près, avec comme intention de juste l'aider à éclairer son existence demande de pouvoir adopter une attitude considérablement travaillée, témoignant d'une grande sécurité ontologique, d'une mobilité élevée, d'une capacité à se décoller des contenus, de ceux de l'autre, des siens, de ses propres représentations et croyances, de ses certitudes nombreuses, de ses propres angoisses, de son monde propre.

5 - EN QUOI, À PARTIR DE CES BASES, SOUTENIR UN CONTINUUM EST SI ESSENTIEL ?

Parce qu'une fois que le patient aura pu quitter ce qui alimente son mental en permanence, qui l'emmène donc dans un ailleurs, autrefois ou demain, ou encore dans ce qu'il imagine ou ce qu'il craint, il pourra doucement venir, ici, maintenant, en relation consciente avec le thérapeute, dans la richesse

de ces échanges et de cette rencontre au cours de laquelle le thérapeute sera amené à œuvrer, à dévoiler, à cadrer, à reformuler, à questionner, etc., permettant toujours plus au patient de mieux PRENDRE CONSCIENCE DE L'EXPÉRIENCE QU'IL EST EN TRAIN DE VIVRE, développant ainsi sa capacité consciente à cheminer vers lui-même, à se connaître, à se découvrir, à se déconstruire, à se reconstruire, vers ses propres destinations, suivant son chemin propre vers une destinée qui lui appartient à lui seul.

Parce que ce cheminement sacré qui un jour conduit une femme ou un homme, à se poser en face d'un thérapeute et en particulier un Gestalt-thérapeute, représente une histoire de vie immense, dont certains changements seront rapides, d'autres très lents, incertains, hésitants... une multitude de tâtonnements orientés en un sens et ensuite à l'inverse, dans un chemin de vie qui se cherche, qui s'espère, qui s'évite, qui se trouve et qui se perd...Magnifique et radieuse aventure permettant au patient de devenir, de se sourire, de se poser, de s'évader de ses mondes anciens vers d'autres non encore créés, non encore existant, nouveaux monde témoignant d'un homme nouveau...

Et pour aider cette splendeur, le thérapeute doit rester tranquille, puissant, patient, bien calé dans sa sécurité, bien calé dans ses choix et dans ses compétences. Il doit sentir les vertus du temps qui passe, des changements qui arriveront s'ils le veulent bien dans un sens ou un autre que la vie choisira indépendamment de toute attente, de tout contrôle et de tout vouloir.

6 - EN QUOI CE CONTINUUM DE L'EXPÉRIENCE EST UNE VOIE DIRECTE VERS CE QUE NOUS APPELONS LA POSTURE MÉDITATIVE, QUI DEVIENT UNE POSTURE MÉDITATIVE À DEUX ?

Parce que ce continuum conscientisé de l'expérience du patient, soutenu en conscience par le thérapeute, peut devenir un continuum d'expérience commune, partagée, intersubjective, donc réunissant, unissant deux univers qui au préalable prétendent être séparés, vers la découverte d'une possibilité plus vaste et unifiée de ces deux expériences en une seule.

La découverte de cette intersubjectivité patient/thérapeute, aboutissant à une unité, une COMMUNE CONSCIENCE, est une réalité spirituelle accessible aux thérapeutes humanistes s'autorisant à dépasser les représentations ordinaires et courantes de l'homme, de sa place dans l'univers et de sa destinée.

L'homme est porteur de cette possibilité de découvrir qu'il est finalement UN avec l'autre, UN avec le tout autre et le monde, UN avec tout objet perçu, extérieur comme intérieur, UN avec tout ce qui émerge à la conscience, mieux, avec tout ce que la conscience fabrique à partir de ses propres constituants internes, donc tout l'univers perceptible, la vie dans sa globalité, UNE et unifiée.

Cette unité, cette intersubjectivité « teintée » de commune conscience n'est pas une fusion. L'expérience montre qu'en face du patient, la différenciation des formes est évidente, lumineuse, et qu'en même temps, l'unité des essences l'est tout autant. Ainsi, il y a DEUX au niveau des formes (et il ne s'agit pas que des corps, mais de la totalité des systèmes psycho-organiques), et il y a UN au niveau des essences (cette pure subjectivité qui dit MOI, puis plus profond JE SUIS, puis encore plus profond JE).

7 - EN QUOI LA SPIRITUALITÉ EST LE CHAÎNON NÉCESSAIRE À LA CONSTRUCTION ET LA STABILISATION DE CETTE POSTURE MÉDITATIVE ?

La Posture Méditative, rejoignant peu à peu la Posture Impersonnelle (posture qui inclut une très grande liberté au regard de son histoire personnelle), est cette Posture aboutissant à la Commune Conscience de deux formes psycho-organiques parfaitement différenciées situées face à face (patient/thérapeute), deux formes sous-tendues par une Conscience Commune d'une Intersubjectivité unifiée, Intersubjectivité UNE.

Quand la Commune Conscience de cette Intersubjectivité partagée et UNE prend place, principalement invitée par le thérapeute, ce sentiment d'unité est le cœur actif de cette Méditation Partagée et Unifiée.

À ce niveau de Commune Conscience, le processus est maximal, l'ouvert est immense, sans bord, les possibilités de cheminements infinies, la créativité du patient et du thérapeute accrues, la mobilité pour tenter d'autres chemins d'interventions du thérapeute, bien supérieure.

C'est tout l'apport de la Spiritualité d'injecter au cœur de la posture gestaltiste, profondément phénoménologique, ce fond NON-DUEL (Conscience Commune, Intersubjectivité Unifiée, UNE, Méditation Partagée, Continuum NON-DUEL)

8 - EN QUOI L'OUVERTURE INTÉRIEURE DU THÉRAPEUTE, SIGNE D'UNE POSTURE MÉDITATIVE EN PLACE OU EN CONSTRUCTION AVANCÉE, EST SI DÉTERMINANTE POUR LE CHEMINEMENT HARMONIEUX DU PATIENT ?

Il nous faut à nouveau revenir à cette vision de l'homme, de sa croissance, de son cheminement propre, de la découverte de ses choix, du long et merveilleux voyage qui le conduit à lui-même puis au-delà, lorsque le paradigme de la séparation est dépassé, c'est-à-dire lorsque l'Éveil et la Réalisation surviennent.

L'autre (le thérapeute), la présence de l'autre, son regard, son ÉCOUTE, ses interventions, ses silences, son amour (ou tout autres affects, « recyclés » au service du patient), et d'autres éléments présents au cours d'un très long apprentissage, participeront, soutiendront, solliciteront ce cheminement à travers tous les obstacles et conduisant à lui-même, à Soi, ce que l'Inde appelle l'Atma, et le chemin pour y parvenir, l'Adhyatma Yoga (le Yoga vers Soi).

Car la guérison, n'est-ce pas Être, pleinement Être, au point de se télescoper dans l'Éveil ? La guérison n'est-elle pas cette acceptation totale de ce que nous sommes, incluant nos limites, nos blessures, nos héritages familiaux, transgénérationnels, historiques et culturels ? Et la guérison ultime, n'est-elle pas de franchir le paradigme suivant ouvrant sur la liberté au regard de sa propre histoire... ?

La Posture Méditative et Impersonnelle, est cette merveille ouvrant sur ce potentiel humain, présent en chacun(e), une évidence, une promesse à venir qui n'attend que la rencontre patient/thérapeute, au creux d'un ouvert longuement travaillé par le thérapeute, pour advenir et se réaliser...

9- DE QUOI CETTE OUVERTURE INTÉRIEURE DU THÉRAPEUTE TÉMOIGNE-T-ELLE EN TERMES DE TRAVAIL PERSONNEL ACCOMPLI ?

Le thérapeute humaniste, et particulièrement le Gestalt-thérapeute, contient dans sa besace les matériaux de base autorisant celui-ci à franchir le pas de la Posture Méditative et Impersonnelle. Les éléments constitutifs de la Gestalt-thérapie sont tous des accès privilégiés vers cette posture clinique et personnelle exigeante et très précise.

La Théorie du Champ, du Self, le Cycle du Contact, l'Autorégulation Organismique, etc., représentent déjà un camp de base extrêmement fertile aux prolongements naturels qui adviennent lorsque nous permettons à la Gestalt de rencontrer la Spiritualité.

Cependant, pour voyager dans le vide du « ne plus savoir », qui est très éloigné du « ne rien savoir », pour soutenir et accompagner un continuum de l'expérience en cours de conscientisation du patient, pour se contenter des phénomènes émergents de la rencontre patient/thérapeute, pour se détacher des contenus et venir explorer dans la lenteur la relation actuelle, vivante (patient/thérapeute), pour traverser tranquillement le sentiment de perte, pour considérer, quoi qu'il advienne pendant l'interaction clinique, que TOUT est à remettre dans le champ, TOUT est utilisable (ou non) au service du patient, TOUT témoigne de la rencontre, et du fond individuel et de celui commun patient/thérapeute, etc., pour accéder à ce voyage si engageant pour nous Gestalt-thérapeutes, une bien longue exploration de nous-mêmes, de nos vies, de nos structures, de nos limites, sont NÉCESSAIRES...

**RICHARD JIMENEZ M.
06 88 85 19 70
jimenez.richard@orange.fr
www.autresrivagesdeletre.fr**