

Elsa Gindler: Une ancêtre oubliée de la Gestalt-thérapie

Gestalt Thérapie, Cahiers #15, 2004, translated from
British Gestalt Journal 2001, Volume 10, No. 2

Susan Gregory

Lorsque que j'ai commencé mes études de Gestalt-thérapie il y a une douzaine d'années, j'ai été surprise de me trouver en terrain familier avec des termes tels que « autorégulation organismique », « interruptions du contact », « ici et maintenant », « expérimentation » ou « awareness ». J'avais exploré ces idées par expérience dans un contexte différent, avec Carola Speads, mon mentor en travail respiratoire. Curieuse de découvrir les liens entre son approche corporelle et la Gestalt-thérapie, j'ai entrepris une enquête historique et ai découvert que c'était le travail d'Elsa Gindler qui était la racine commune aux deux approches.

Le travail d'Elsa Gindler

Elsa Gindler a vécu à Berlin de 1885 à 1961. Elle y a développé et enseigné une méthode de travail avec les gens qu'elle a appelé « Arbeit am Menschen ». Bien qu'elle ait été influencée par certains exercices et spécialistes de la respiration de son époque, y compris Stebbins, Kallmeyer et Kofler, elle les a dépassés et créant une approche novatrice qui rejetait toute répétition par cœur et les résultats prédéterminés.

Dans le travail d'innovation opéré par Gindler, les étudiants étaient guidés de façon à devenir curieux de leur propre fonctionnement et d'expérimenter, tant dans les cours que dans leur vie quotidienne, de nouvelles façons de bouger, de respirer, de percevoir. En 1926 elle écrivait: « Soudain, chaque étudiant travaille à sa propre manière... et commence à sentir qu'il est responsable de lui-même. Sa conscience de lui même est accrue » (Johnson, (Ed.), p. 8)

Gindler a été la première à utiliser le mot « expérimentation » en relation au travail que les gens peuvent faire au niveau de leur conscience des sensations corporelles en interaction avec leur environnement. Elle encourageait ses étudiants à prêter attention aux détails de leurs mouvements et de leur respiration, et à en parler. Elle affirmait: « Je suggère toujours à mes étudiants de remplacer mes

mots par les leurs... de façon à éviter d'avoir des nœuds dans leur psyché» (Johnson, (Ed.), p. 6). Elle les faisait parler pendant les expérimentations qu'elle proposait pendant ses cours, et aussi écrire des compte rendus à la maison de ces expérimentations, tout comme le faisaient les étudiants de Columbia Université avec les expérimentations que l'on peut trouver dans le volume 1 de Gestalt-thérapie, de Perls, Hefferline et Goodman.

Des gens de tous les milieux ont étudié avec Gindler. Au fil de sa longue carrière, 1917-1960, elle a enseigné à des professeurs, des musiciens, des artistes, des psychologues, des scientifiques, des médecins, des travailleurs sociaux, des ouvriers d'usine, des militaires... Comme a pu le dire son assistante, Carola Speads, «Quel que soit le champ dans lequel ils se trouvaient, c'est dans ce champ qu'ils se trouvaient affectés: ils étaient différents et voyaient les choses différemment» (Roche, p. 22).

Gindler conservait soigneusement des enregistrements de son travail, y compris des centaines de photos avant-après, des enregistrements des voix, des films des gens en train de bouger, des enregistrements anecdotiques et des journaux intimes de ses étudiants. Tous ces documents ont été détruits en 1945 lorsque, une semaine avant la libération de Berlin, son studio est parti en fumée. Tous ses papiers ont été détruits, à l'exception d'un essai publié en 1926. Et ce qui est plus tragique, c'est qu'un groupe d'étudiants juifs qu'elle cachait dans sa cave a été contraint de fuir l'incendie, a été capturé et tué. Gindler a eu beaucoup de mal à revenir travailler après cela, mais s'est finalement convaincue de le faire avec ses étudiants survivants.

Beaucoup d'enseignants se sont formés avec Gindler, ce qui a contribué à constituer le domaine que nous appelons aujourd'hui «travail corporel». Parmi les enseignants qui ont poursuivi et développé son travail, on trouve Clare Nathanson Fenichel en Californie, Sophie Ludwig à Berlin, Lotte Kisteller en Israël, Lily Ehrenfried à Paris,

Elfriede Hengstenberg en Suisse, Emi Pinkler à Budapest, Charlotte Selver en Californie et Carola Speads à New York. Ces personnes à leur tour ont enseigné et inspiré les générations suivantes de praticiens du travail corporel et les professionnels de l'aide. Parmi ceux qui ont étudié avec Gindler, on trouve la première et la seconde

épouse de Reich. L'historien de Reich, David Boadella, a fait référence à l'influence de Gindler sur les idées de Reich à propos de l'amour corporelle en tant qu'élément clef dans le diagnostic du caractère. Boadella affirme que Reich n'a commencé à articuler ces idées qu'après avoir épousé sa seconde femme, Elsa Lundberg, qui défendait énergiquement l'approche de Gindler auprès de lui. (Boadella, p. 11).

Fritz Perls a été patient de Reich et fait référence aux idées de Reich dans *Le Moi, la faim et l'agressivité*, le livre qu'il a écrit avec sa femme Laura à Capetown, en Afrique du sud, en 1941. *Le Moi, la faim et l'agressivité* a été la première exploration d'une théorie qui a été plus tard appelée «Gestalt-thérapie». Une partie du livre a pour titre «Thérapie de la concentration», ce qui rappelle Gindler: «L'objectif de mon travail est... la concentration réussie». (Johnson, op. cit., p. 5). La nouvelle technique développée dans le livre de Perls «est théoriquement simple: son objectif est de recouvrer la "sensation de soi"... pour éveiller l'organisme à une vie plus pleine» (1947, p. 220).

L'impact du travail de Gindler sur Laura Perls

Dans notre héritage de Gestalt-thérapeutes, le fait que Laura Perls ait été étudiante de Gindler dans le Berlin du début des années trente est d'une importance primordiale. C'est à cette époque que Laura allaitait puis sevrant sa fille, qu'elle portait attention et prenait des notes de tous les détails physiques et émotionnels du processus, comme Gindler pressait ses élèves de le faire

Ce que Laura a pu comprendre au travers de son étude expérientielle de l'allaitement et du sevrage a constitué le cœur de *Le Moi, la faim et l'agressivité*. Laura a écrit deux chapitres entiers de ce livre et a collaboré avec Fritz au reste du livre. Le chapitre «Se concentrer sur l'acte de manger», par exemple, peut se comparer au travail de Gindler avec ses élèves, comme le rapporte Johanna Kuibach «Nous travaillions à goûter et à manger. Nous avions zweibach. Nous prenions un tout petit morceau dans notre bouche et essayions de sentir ce qui se passait. Nombre de sensations arrivaient si vous vous donniez le temps de réellement sentir...» (Roche, p. 17).

Après avoir quitté l'Allemagne pour l'Afrique du Sud en 1934, Laura a changé sa façon de pratiquer la thérapie. «J'ai commencé à utiliser le dialogue en face à face et la conscience corporelle...» (Rosenfeld, p.

8). A cette époque, Fritz s'asseyait encore derrière ses patients qui étaient allongés sur un divan. Dans le livre de Laura *Vivre à la frontière*, il y a la transcription d'un atelier, soixante pages qui comportent vingt sept exemples de son travail avec la conscience du corps et de la respiration. Ce n'est pas une approche «Gestalt ET travail corporel», mais une attention continue, pleinement intégrée, à l'expérience corporelle comme partie prenante du dialogue en Gestalt-thérapie. Comme dit Laura: «Il ne s'agit pas d'utiliser le corps, il s'agit d'être un corps» (1995, p. 210). Le style de Laura constituait une manière intégrée de travailler dans laquelle les participants étaient invités à porter leur attention sur leur expérience corporelle, à être corps, à être quelqu'un ('somebody').

Dans l'un des échanges, Laura explique qu'en travaillant de cette manière, elle «observe et s'intéresse à de petites choses qui sont en général prises pour argent comptant, ce qu'on appelle l'évidence, parce que c'est dans cette évidence que se logent les résistances et les difficultés» (1995, p. 210). Laura disait que «La résistance est l'assistance», nous rappelant que les interruptions du contact ont des origines pratiques d'autopréservation. Ces interruptions comportent des réflexions musculaires et des perturbations des schèmes respiratoires.

De même, Gindler: «J'ai essayé de montrer à quel point la constriction peut être liée avec des perturbations de la respiration et celles-ci, une fois encore, avec des perturbations du domaine psychique» (Johnson, (Ed), p. 12). Laura ne suggérait nullement que ses clients, dans ses ateliers, «améliorent» leur respiration, mais qu'ils en deviennent plus conscients. Elle poursuivait: «Je rejette toute manipulation forte, parce que cela tend à percer, à frapper pour traverser une résistance sans voir s'il y a un soutien suffisant quand on le fait»(1995, p. 172). Et Gindler: «Toute correction faite de l'extérieur n'a que peu de valeur» (Johnson, (Ed.), p 14).

Gindler et Laura Perls ont toutes deux aidé des clients à devenir conscients de la façon dont ils s'interrompaient; Laura allait plus loin dans le travail en aidant ses clients à découvrir le sens que ces interruptions pouvaient avoir pour eux. Laura insistait sur le fait qu'il est nécessaire qu'il y ait présence de soutien pour que le contact puisse avoir lieu. Voici ce que Gindler disait du soutien: «Pour être vraiment debout, nous devons sentir comment nous reposons notre poids à la terre, kilo par kilo...» (Johnson, (Ed.), p. 13).

Langage commun

En lisant la transcription de cet atelier, j'ai remarqué que de nombreuses expressions de Laura ressemblaient à celles que j'entendais de la bouche de Carole Speads quand j'étudiais l'approche de Gindler à New York, de 1963 à 1995. Carole avait été Assistante de Gindler de 1925 à 1938. Dans un entretien qui a été publié, Carole raconte qu'elle a assisté à un atelier donné par Gindler en 1955, après qu'elle ne se soient pas vues depuis dix-sept ans. «J'y suis allée, et ce fut comme si je n'étais jamais partie... Après toutes ces années, j'ai vu qu'elle utilisait les mêmes comparaisons et les mêmes exemples que ceux que j'en étais venue à utiliser dans mon travail à New York» (Johnson, (Ed.), p. 33).

Voici une liste de quelques expressions que Carole utilisait dans son cours à New York lorsqu'elle enseignait l'approche de Gindler:

- * De quoi êtes vous conscient maintenant?
- * Soyez curieux des détails de ce que vous êtes en train de sentir.
- * Soyez intéressé pas seulement par ce que vous faites, mais par la façon dont vous le faites.
- * Laissez le changement se faire de lui-même.
- * Contentez-vous de remarquer ce qui est.
- * Comment faites vous cela maintenant? (En réponse à un étudiant qui racontait une crampe musculaire)
- * C'est une expérimentation: ayez l'esprit ouvert.
- * Acceptez ce qui est disponible.
- * Pas d'attentes.

Et voici quelques expressions de Laura extraites de Vivre à la frontière.

- * Pas d'attentes.
- * Est ce que vous êtes en train de respirer?
- * La consdence de ce qui est.
- * Qu'est ce qui est présent pour vous maintenant?
- * Prenez cela comme ça vient, partez de là.
- * Vivez-vous comme un corps... Quand ce n'est pas le cas, vous pouvez facilement vous vivre comme personne.
- * En faisant attention...
- * Je travaille avec l'évidence

* Nous pouvons expérimenter.

Comment Perls connaissait l'approche de Gindler

En 1947, Fritz Perls, qui était récemment arrivé de Capetown à New York, essayait de démarrer une clientèle et, en même temps, prenait des cours avec Charlotte Selver, une ancienne étudiante de Gindler. Selver est citée dans le livre de Jack Gaines Fritz Perls, *Here and Now*: «Il a commencé à prendre des cours privés avec moi... il m'a demandé de travailler avec lui. Il voulait que je prenne ses patients avant lui et qu'en quelque sorte je les ouvre à ce qu'il voulait travailler avec eux ensuite... une collaboration... Je n'ai pas voulu travailler de cette manière» (1979, p. 34).

La même année, Fritz a pris la parole au William Alanson White Institute dans une conférence intitulée *Planned Psychotherapy* (Jalons pour la psychothérapie). Dans cet exposé, il disait: « En tant qu'aspects nécessaires et complémentaires pour l'étude de la personnalité humaine, je recommande au moins trois sujets: La Gestalt Psychologie, la Sémantique, et enfin et non le moindre, l'approche de l'école de Gindler» (1947/1979, p. 22)

Cette remarque date de quatre ans avant la publication de *Gestalt Therapy*. Laura affirme que Fritz avait déjà une partie du manuscrit avec lui quand il est arrivé aux États-Unis. Voici les noms de quelques expérimentations du Volume I qui rappellent fortement le travail de Elsa Gindler. Faire attention et se concentrer, Aiguiser le sens du corps, Contacter l'environnement, Technique de la prise de conscience.

Richard Kitzler a décrit le processus d'expérimentation et de discussion du groupe qui a conduit à la rédaction finale du manuscrit de *Gestalt Therapy*, aux premiers jours du New York Institute for Gestalt Therapy. Bien que le nom de Laura Perls n'apparaisse pas en tant que coauteur de ce livre, il affirme qu'elle était impliquée de façon significative dans les conversations qui ont amené à son écriture

Voici une citation de Paul Goodman qui écrivait dans le Volume II de *Gestalt Therapy*: « Le système complexe de contacts nécessaire à l'ajustement dans un champ transactuel, nous l'appelons "self" » (p 373). Cette phrase implique que self est constamment créé par le contact

entre l'organisme et l'environnement, et que self est vécu en tant qu'activité. Ce n'est pas très différent de la phrase écrite par Gindler vingt-cinq ans plus tôt: « ce que je veux dire par cela c'est que la conscience, lorsqu'elle est centrée, réagit à l'environnement, elle peut penser et sentirTM. Pour moi, le petit mot "je" résume tout cela;» (Johnson, Ed., p 6) L'affirmation de Gindler, qui date de 1926, était inhabituelle à l'époque parce qu'elle comportait l'environnement en tant que partie essentielle de l'expérience du «je » ou du « self». Pour dire cela en des termes plus contemporains, les deux auteurs décrivent self comme une cocreation de l'organisme et de l'environnement.

Conclusion

Le travail de conscience corporelle, en particulier celui qui était développé et enseigné par Elsa Gindler à Berlin dans les années vingt et trente constitue une partie importante de l'arrière-plan à partir duquel Fritz et Laura Perls ont développé la Gestalt-thérapie. J'ai tenté d'illustrer comment la méthode de Gindler pour guider les gens dans l'expérience d'eux-mêmes et dans la parole sur leur expérience, révolutionnaire à son époque, a été fondamentale quant à la façon dont a émergé la Gestalt-thérapie. Mon espoir, c'est qu'aux côtés de la phénoménologie, de la Gestalt psychologie, de l'existentialisme, «Arbeit am Menschen» puisse désormais être comprise comme une part essentielle du fond historique de la Gestalt-thérapie.

Conférence au Congrès de Gestalt thérapie de l'EAGT, Stockholm 2001. Publié dans *The British Gestalt Journal*, 2001, vol 10, n°2

Susan Gregory exerce en pratique privée à New York où elle enseigne également l'approche de Gindler du travail corporel et respiratoire. Elle est membre titulaire du New York Institute for Gestalt Therapy et co-présidente de la section de l'AAGT qui s'intéresse au corps. Elle est également cantatrice et a antérieurement chanté à l'Opéra.

BIBLIOGRAPHIE

Boadella, D. (1997). Energy and Character. *The Journal of Biosynthesis*, 28,1, pp 9-12.

Gaines, J. (1979). *Fritz Perls: Here and Now*. Integrated Press, Tiburon, CA, USA.

Gindler, E. (1927). Gymnastik for Busy People. *Sensory Awareness Foundation Bulletin*, 10,1, pp 36-40.

Kitzler, R. (2001). Personal communication.

Johnson, D. H. (Ed.) (1995). *Bone, Breath and Gesture*. North Atlantic Books, Berkeley, CA, USA.

Joyner, P. (1993). Interview with Carola Speads. *Carola Speads: A Glimpse of Paradise*. Published privately, New York.

Perls, F. (1947/1992). *Ego, Hunger and Aggression*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.

Perls, F. (1969/1993). A Life Chronology. *The Gestalt Journal*, 16,2, p 6.

Perls, F. (1947/Ed. 1979) Planned Psychotherapy. *The Gestalt Journal*, 2,2, pp 4-23.

Peris, F., Hefferline, R., and Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press, London.

Perls, L (1992). *Living at the Boundary*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.

Roche, M. A. Interviews with Two Gindler Students. *Sensory Awareness Foundation Bulletin*. 10, 1, pp 14 - 24.

Rosenfeld, E. (1982). A Conversation with Laura Perls. *An Oral History of Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.

Speads, C. (1981). Interview. *Somatics*, Spring/Summer 1981, pp 10-13.

Speads, C. (1977). Physical Re-education: What it Is and What it is Not. *Somatics*. Spring 1977, pp 21-23.

Speads, C. (1978). *Ways to Better Breathing*. Healing Arts Press.

Rochester, VT, USA.

Email: sgregory@GestaltSing.com