

Dans le cadre de la venue de Lynne Jacobs à l'IDeT , prévue en avril 2021, Vincent Béja a réalisé cette interview.

Nous demandons à nos lecteurs que toute reproduction complète ou partielle de ce texte de leur part, fasse mention explicite de la référence suivante :

Jacobs, L., Béja, V. (2019), Interview de Lynne Jacobs. <https://www.idet.paris/interview-avec-lynne-jacobs>

- Vincent: Bonjour Lynne. Tu es bien connue de la communauté gestaltiste internationale, mais probablement moins bien de la part de nos collègues français. Je crois que tu n'es venue qu'une seule fois en France à l'invitation de Jean Marie Robine, il y a près de vingt ans. Peux-tu te présenter en quelques mots en nous disant d'où tu viens et quels sont tes intérêts essentiels?

- Lynne: J'ai passé mon enfance dans une banlieue soumise à la ségrégation raciale de Washington, D.C., notre capitale. Je suis née en 1950 alors que la ségrégation était encore légale dans de nombreuses parties des Etats Unis et j'ai grandi à l'époque des droits civiques. Cela m'a affecté profondément. J'écris et enseigne sur ce que cela signifie d'être blanc (whiteness) aux Etats Unis.

Je vis dans la région de Los Angeles (Californie) depuis que j'y suis venue pour faire mes études de psychologie clinique en 1972. J'ai eu du mal à quitter ma fratrie - j'ai quatre frères et soeurs avec lesquels j'adore passer du temps - mais je suis tombée amoureuse de Los Angeles dès mon arrivée. J'adore toujours vivre ici, près de l'océan, et plusieurs fois par semaine je cours et marche le long des falaises qui surplombent la plage.

J'ai rencontré mon mari en 1982. Pendant très longtemps il a enseigné l'histoire japonaise. Aujourd'hui il est psychanalyste. En dehors de mon amour pour mon travail - thérapie, enseignement, supervision, écriture - j'ai joué du softball (une sorte de baseball) depuis mon arrivée ici, pendant vingt cinq ans, jusqu'à ce que j'ai de l'arthrose aux mains. J'ai aussi beaucoup aimé les randonnées à bicyclette. En fait, l'un des motifs de fierté que je partage avec mon mari c'est d'avoir accompli ensemble un grand périple dans les Rocheuses canadiennes.

Vivant aux Etats Unis, je suis souvent triste, en colère, effrayée et démoralisée. Les gens sont tendus, découragés, en colère. Notre président (D. Trump) et son équipe corrompue ont presque détruit notre démocratie et je n'ai pas besoin de vous dire à quel point c'est un danger et un facteur de troubles pour tous les pays et pour l'équilibre écologique de notre planète.

- Vincent: Comment es-tu venue à la psychothérapie et, particulièrement, bien sûr, à la Gestalt-thérapie?

- Lynne: Y en a-t-il parmi nous qui n'aient été un jour traumatisés? C'est presque un cliché. Mais je ne suis pas sûr que ce soit cela qui m'ait amené à devenir

thérapeute. A l'évidence mon expérience de la souffrance a été une ressource. Dès l'école primaire et jusqu'au début de mes études supérieures je voulais être professeure d'histoire. J'aimais étudier l'histoire. Mais je voulais appartenir à cette catégorie de professeurs avec lesquels les étudiants adorent engager des conversations personnelles. J'avais été très nourries des conversations que j'avais eues avec des enseignants qui avaient pris soin de moi. Je ne savais même pas qu'une chose comme la psychothérapie pût exister. Je savais simplement que j'avais besoin de conversations intimes. Il y a une égalité esthétique dans la conversation intime qui m'a toujours attirée.

A l'université je suis tombée amoureuse d'un psychologue. Il m'a introduit dans l'univers de la psychothérapie et m'a conseillé de me porter volontaire pour aller travailler dans une clinique locale. J'y ai co-animé un groupe de thérapie avec un psychiatre. Ce n'est qu'à partir de ce moment que j'ai réalisé que cet univers serait ma demeure. J'étais comme un poisson qui aurait trouvé son eau! Lors de ma dernière année d'université, le même homme m'a fait lire Gestalt Therapy Verbatim. J'ai su immédiatement que dès que j'aurais les moyens d'entrer en thérapie, je choisirai un thérapeute gestaltiste. Mes deux parents étaient des personnes émotionnellement distantes et mon enfance m'avait laissé affamée d'une expérience dans laquelle le thérapeute chercherait à être une personne, quelqu'un avec qui je pourrais avoir les conversations intimes qui insuffleraient la vie à mon âme un peu morte. C'est pourquoi mon attirance pour la Gestalt-thérapie était liée à son intérêt provocateur pour le processus émotionnel dans l'ici et maintenant ainsi qu'à son appréciation de la présence dialogale.

J'ai envie de livrer ici quelques paragraphes tirés d'un échange que j'ai eu lors d'un colloque commun à l'AAGT et l'EAGT:

"Je sais que nombreux sont ceux dont le premier contact avec la Gestalt-thérapie a pris la forme d'une activité grandiose ou d'un show. Mais ma première rencontre a eu la forme d'une interaction subtile, musicale et comme dansée entre thérapeute et patient. L'expérience qui consiste à «révéler le vrai» (truth-telling) est une expérience sensorielle qui se vit dans les muscles du visage, dans le souffle, dans l'expansion du diaphragme, dans l'accroissement de la liberté de mouvement dans l'instant. Une communication thérapeutique, même quand une profonde souffrance nous recouvre, possède une beauté qui transcende la peine sans l'oblitérer. Aussi ce qui m'a d'abord conduit à la Gestalt-thérapie c'est la beauté d'un dialogue rempli de sens - qui implique toujours un Autre, bien sûr, comme pour toute opération de contact -, le fait d'être ensemble, et cela reste l'un de mes plus solides soutiens pour me risquer avec mon cœur.

Et le second volet de mon attirance réside dans un aspect de l'attitude dialogale qui est l'emphase que met la Gestalt-thérapie sur la présence. Joseph Zinker a écrit un adorable essai lors de la première année de parution de la Gestalt review qui avait pour titre «La présence, puissance

d'évocation en thérapie» (Presence As Evocative Power in Therapy). Sa description rendait clair l'entrelacement des aspects éthique et esthétique de la présence. Comme je viens de le dire en parlant du fait de s'en remettre au dialogue, Zinker disait de la présence qu' «elle stimule les parties inconnues de soi, parties qui ne sont pas encore pleinement perçues, décrites ou nommées en tant que lieux que peut habiter l'attention. La présence d'un Autre me fait ressentir mon propre être-là, ma propre validité». Il décrit les qualités de présence en termes sensoriels: un souffle profond, plein, régulier, une sensation d'enracinement, une attention diffuse, une disponibilité à répondre, quelque chose comme le point zéro de Friedlander. Comme l'écrit Zinker, assis en présence de quelqu'un, «je me sens libre de m'exprimer, d'être moi, de dévoiler tout aspect tendre ou vulnérable, j'ai confiance que je serai reçu sans jugement ni évaluation».

Etre en présence d'une présence est, si j'ose dire, miraculeux.

Mes intérêts professionnels se sont formés au cours d'une longue lutte (heureusement réussie) pour surmonter un sentiment d'isolement et de coupure émotionnelle qui envahissait ma vie. Mon combat pour sortir de l'isolement et pour accepter l'intimité, pour toucher et être touchée, a été au coeur de mes premières années de thérapie en tant que patiente. En fait, mon attirance initiale et constante pour le monde de la gestalt-thérapie, vient du fait que la présence du thérapeute offre un espoir pour me sauver de mon propre appauvrissement émotionnel et de mon propre isolement.“

En 1991 j'ai commencé à étudier pour devenir psychanalyste après avoir rencontré Robert Stolorow, dont la théorie des systèmes intersubjectifs possède une épistémologie qui est très compatible avec la gestalt-thérapie. Et il enseigne une écoute très finement ajustée qui a amélioré mon travail thérapeutique. J'adore ces études, j'adore ma communauté psychanalytique bien que la gestalt-thérapie reste ma demeure. Quand je serai à Paris, si cela vous intéresse, je serai heureuse de vous en dire plus sur la façon dont je «marie» mes deux mondes

- Vincent: En 1995 tu as publié un livre avec Rich Hycner: «The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A dialogic, Self-Psychology Approach». Ce livre a clairement et explicitement installé la Gestalt-thérapie dans une perspective relationnelle. Peux-tu nous raconter comment est né ce livre et l'accueil qu'il a reçu, tant au sein de la communauté gestaltiste qu'à l'extérieur ?

- Lynne: Lorsque j'ai commencé la thérapie en tant que patiente, j'ai choisi Gary Yontef parce qu'il avait écrit un article ou deux dans lesquels il soulignait l'importance du "contacter" entre le thérapeute et le patient et que, dans l'un de ses premiers écrits il parlait du "Je-Tu". Je savais que je voulais être en thérapie avec

quelqu'un qui avait à cœur de s'intéresser à la relation. Je désirais vraiment un thérapeute qui se préoccupe de la façon dont je vivais notre dialogue. Dans le travail que nous avons fait ensemble nous avons été très attentifs à ce que je vivais du fait d'être avec lui et, finalement, cela nous a poussé tous les deux par la suite à explorer plus avant la fonction de la relation dans la thérapie.

J'étais doctorante à l'époque aussi ai-je choisi d'écrire un papier théorique sur la centralité et la fonction de la relation en Gestalt-thérapie dans lequel j'essayais aussi d'intégrer les idées de Buber sur le dialogue. L'article a finalement été publié dans le Gestalt Journal. A cette période Rich Hycner et moi étions en lien du fait de notre intérêt commun pour Buber et la Gestalt-thérapie.

Pour moi la relation est et a toujours été centrale dans TOUTE thérapie significative. Aussi, après que mon article ait été publié, j'ai continué d'explorer et d'élaborer sur ce sujet central et c'est comme cela que j'ai été conduite à m'intéresser à la psychanalyse contemporaine qui met l'accent sur la relation. Finalement Rich m'a demandé de lui faire parvenir les articles que j'avais écrits. Il m'a offert d'écrire des chapitres qui les accompagneraient et de faire ainsi un livre de ses idées et des miennes. Cela ne me serait jamais venu à l'idée de faire un livre et j'en suis reconnaissante à Rich.

Le livre a été très bien reçu en Angleterre et en Australie et en certains lieux des Etats Unis. J'ai aussi appris, à l'occasion de voyages à l'étranger, que certains étudiants l'avaient lu. Je ne crois pas du tout qu'il soit connu au dehors de la communauté gestaltiste. Par contre il a reçu un accueil parfois controversé aux Etats Unis du fait que je n'utilisais pas beaucoup de la terminologie du PHG. Mais qu'il soit ou non largement lu, il a été important pour nommer et placer notre attention sur la centralité de la relation. Et cette idée est maintenant largement acceptée.

- Vincent: Il y a aujourd'hui un intérêt croissant pour la recherche dans notre communauté. Elle nous pousse à nous ouvrir à l'ensemble du champ de la psychothérapie. La capacité du thérapeute à être pleinement engagé avec son client et à lui répondre de façon sensible devient l'un des principaux sujets pour la recherche et la formation. Comment envisages-tu le futur de la Gestalt-thérapie ? Deviendra-t-elle une branche de la psychanalyse contemporaine ? Quel est ton souhait pour notre modalité thérapeutique et notre communauté gestaltiste ?

- Lynne: J'ai toujours été très sceptique sur la recherche en psychothérapie. Je vis dans la terreur que l'esthétique de la thérapie - qui est une sorte d'esthétique de vie ! - soit vidée de son indétermination vitale en étant soumise à la recherche. Néanmoins les nouveaux paradigmes de recherche qu'explorent Phil Brownell et d'autres collègues praticiens-chercheurs me semblent plus tolérables et parfois même assez excitants !

Quant à savoir si la Gestalt-thérapie deviendra une branche de la psychanalyse, cela ne pourrait arriver que si les psychanalystes découvraient le corps ! Bien qu'ils

écrivent à son propos, ils le font généralement d'une manière qui ne le considère pas comme fondamental ni comme une ressource en soi. Je préfère la façon fluide avec laquelle la Gestalt thérapie accueille comme fondateur le fait d'être incarné.

Pour ce qui est du futur, c'est une question difficile pour moi. Je n'ai jamais bien su imaginer mon propre futur et encore moins celui de quelque chose d'autre...

Parfois je pense que notre futur importe peu pourvu que l'os fondamental de la Gestalt thérapie perdure s'il est bien intégré dans une autre théorie. Cependant, continuant à côtoyer d'autres façons de faire de la thérapie, je suis devenu convaincu que je préfère que cela se passe dans l'autre sens. Notre théorie est si large et complète et ses implications pour la pratique sont si ouvertes que je préférerais que ce soit les autres qui viennent à la Gestalt-thérapie.

- Vincent: Merci beaucoup Lynne... et à très bientôt à l'IDeT !