

Réflexions sur la prise de conscience en Gestalt-thérapie....

par Martine Capron

Les deux outils majeurs utilisés en Gestalt-thérapie pour la prise de conscience:
ETRE ICI ET MAINTENANT – ETRE EN CONTACT

Pourquoi? Car le souvenir de notre passé est un ACTE PRESENT et l'anticipation de notre futur est aussi un ACTE PRESENT; de plus cette réalité présente est liée à l'endroit où nous sommes: ICI.

Tout existe donc ici dans le présent; toute la richesse du passé, toute l'intensité et la profondeur de l'instant présent et déjà la création de notre avenir.

La Gestalt explique que si l'on s'est coupé à un moment donné du contact avec la réalité présente, c'était pour échapper à une souffrance vécue alors. Par la suite, tout effort pour être à nouveau pleinement en contact avec la réalité présente éveillera, dans des situations analogues, la peur et l'anxiété de revivre cette souffrance (masquée souvent sous de l'ennui, de l'énerverment, de la fatigue...). Cette anxiété nous empêche de nous laisser aller à vivre la pleine expérience et la jouissance d'un sentiment complet du réel. Nous n'arrivons plus à être vraiment présent(e)s, en contact intense avec nous-mêmes et avec les autres.

Le travail proposé par la Gestalt-thérapie est un travail de prise de contact en sécurité, ici et maintenant, avec cette anxiété jusqu'à retrouver le besoin sous-jacent qui a été nié et qu'il est nécessaire de reconnaître et de combler pleinement aujourd'hui. C'est à ce prix que nous retrouvons la pleine présence à nous-mêmes et le bien-être recherché.

Etre tout à fait dans l'instant présent c'est donc prendre le temps de sentir, percevoir, réfléchir et être dans la pleine conscience de ce qui se passe et de ce que nous avons à dire et à faire à cet instant.

Toutes nos expériences passées sont à notre disposition à chaque instant et il n'est plus nécessaire de s'en tracasser. Si nous sommes pleinement dans l'instant présent, elles nous serviront inévitablement de guides et de gardiennes. Il n'est plus non plus nécessaire de nous tracasser pour l'avenir qui sera à la hauteur de nos espérances et même plus, si nous prenons soin de vivre pleinement le moment présent, qui est le seul à pouvoir nous mener vers tous les suivants... (et pas les idées que nous nous en faisons !!).

Cela passe par une acceptation totale de nous-mêmes et de l'univers dont nous faisons partie, avant de décider comment nous voulons nous et le changer !
A MEDITER...