

Rainer Pervöltz

Scarlett Smulkowski : Bonjour Rainer

Rainer Pervöltz : Bonjour Scarlett

SS : Rainer, j'aimerais faire un portrait de toi, savoir qui tu es, d'où tu viens. Et ensuite j'aimerais bien que tu nous parles de ta rencontre avec Arnold Mindell et de ton travail avec le Corps de Rêve, le Faiseur de Rêves, parce que ce que j'ai appris pendant les stages que tu animes, ça m'avait fait rêver, et paru d'une certaine évidence.

RP : Par quoi on commence ? Hmm, je comprends que tu veux savoir qui je suis au sens d'organisation extérieure, pas le fond de mon âme, quelque chose comme ça ? [rires]

SS : Si c'est ce que tu as envie de partager, c'est bien aussi.

RP : Oui ça m'intéresserait beaucoup plus, mais ça va prendre beaucoup de temps !

SS : Alors limitons-nous à l'univers de la Psychologie Biodynamique ?

RP : Au plan professionnel, hm, c'est une histoire très étrange. Je faisais mes études en littérature allemande et française à Berlin et j'avais passé mes derniers examens. J'habitais dans une commune ; une vieille dame juive est venue, je ne sais pas pourquoi elle était là, elle est restée une quinzaine de jours. Je l'aimais bien et je parlais beaucoup avec elle, et un jour elle m'a demandé : « Rainer, tu n'as jamais pensé à devenir Gestalt-thérapeute ? ». Cette question m'a complètement bouleversé parce que je venais d'obtenir mon diplôme et que quelques jours plus tard je devais prendre un poste de professeur dans un lycée à Berlin. Elle me disait que je pourrais habiter chez elle en Californie autant que je voudrais (elle était Gestalt-thérapeute à Los Angeles où elle avait une maison). - Trois semaines plus tard, j'étais en Californie. C'est une histoire vraiment mystérieuse. Je suis resté chez elle pendant deux mois, ensuite je lui ai téléphoné encore une fois ou deux, et puis elle a complètement disparu de ma vie. C'est un peu comme un ange qui serait venu à Berlin pour me mettre sur le chemin de ma vie, parce que je sais maintenant que je suis thérapeute, définitivement thérapeute, beaucoup plus que professeur. Les deux sont un peu liés, mais être thérapeute est quand même tout à fait autre chose ! Enfin, il y a d'autres détails, mais c'est ainsi que ça a commencé.

Ma mère me disait : « Mon garçon ! Tu as fait des études si longues... ta pension (de retraite ...qu'on reçoit en tant que professeur)... tu vas quitter tout ça... », mais trois semaines plus tard j'étais en Californie et je commençais mes études de thérapeute avec Jack Lee Rosenberg et avec Eric Marcus qui était, je crois, le fondateur du Gestalt Institute à Los Angeles.

J'y suis resté deux ans, et puis il s'est passé de nouveau à peu près la même chose. Des amis qui vivaient dans la même commune que moi à Berlin, Bernd Eiden et Jochen Lude, étaient allés à Londres suivre la formation avec Gerda Boyesen. À la fin de ma deuxième année à Los Angeles, Bernd m'a appelé au téléphone : « Tu veux pas venir à Londres ? t'installer ici avec nous ? » Et moi qui avais horreur de l'Angleterre, qui n'aurais jamais pensé à habiter à Londres, j'ai accepté, en disant « Oui, mais pour quelques jours alors »... J'y suis resté quinze ans et nous avons tous les trois fondé le Chiron Centre for Body Psychotherapy¹ !

C'est toujours un peu comme ça dans ma vie, à ces moments assez exceptionnels, c'est comme si ce n'est pas moi qui suis en charge. Bien sûr j'avais le choix, mais est-ce que j'ai *décidé* d'aller à Los Angeles, puis à Londres ? J'ai « rêvé » pendant deux nuits, et

¹ Le Chiron Centre est un institut privé de Londres-Ouest qui propose une grande variété de techniques de psychothérapie aussi bien que des cursus de formation avancée (en formation continue) pour les praticiens. C'est maintenant un des plus grands centres de clinique et de formation en thérapie psycho-corporelle en Angleterre. <http://www.yobeely.f2s.com/front.htm>.

puis c'était clair que j'irais.

Donc je suis allé à Londres. Là, il y avait Gerda. Elle m'a tout de suite bien accueilli à bras ouverts, c'est mon sentiment. Je ne sais pas pourquoi, mais presque dès le début elle m'a proposé d'assurer la formation en Gestalt, alors que d'ordinaire elle disait toujours qu'il fallait tenir haut et clair la flamme biodynamique. Mais là elle disait que c'était bien qu'il y ait un homme qui apporte une note masculine dans la formation (elle disait ça, que la Gestalt est très masculine). C'est comme ça que je suis devenu formateur biodynamique. J'ai suivi toute la formation biodynamique pour moi-même, mais déjà même avant la fin de ma formation j'étais formateur. Gerda a fait ça avec beaucoup de gens : quand ils semblaient « ready » à ses yeux, elle leur proposait de devenir formateur.

Je n'ai jamais été formateur « biodynamique » au sens propre, car je n'ai jamais enseigné ni les massages biodynamiques ni des choses fondamentales de la Psychologie Biodynamique ; j'ai développé une méthode gestalt-végéto, que j'ai appelée « Charge Therapy », c'est ce que j'ai enseigné et c'était bien.

SS : Et donc à un moment, tu as rencontré Arnold Mindell...

RP : Oh oui, mais ça, c'était beaucoup plus tard. Nous avons fondé le Chiron Centre en 1983, et j'ai rencontré Arny [Arnold Mindell] en 1998, quelque chose comme ça. J'ai commencé à faire des stages avec lui, beaucoup de stages. Tout d'abord, en tant que personne je l'aime beaucoup. C'est un homme extraordinaire. Il est toujours *curieux*. Il appelle ça « beginner's mind », l'esprit du débutant. Par exemple lorsque que quelqu'un dit « oh, je suis très ouvert » et qu'il a les bras fermés, Arny ne dit pas : « ah, je remarque que tu dis que tu es très ouvert mais que tu as les bras fermés », ce qui l'intéresse c'est de comprendre pourquoi quelqu'un peut dire qu'il est très ouvert alors qu'il a les bras fermés, que ça doit montrer une certaine tendance. Et puis, quand il a parlé de son travail ou dans son enseignement, j'ai tout de suite pensé : « ah oui, c'est comme si c'était quelque chose que j'avais toujours connu mais que j'avais oublié. »

SS : Comme une évidence ?

RP : Ah oui, une absolue évidence ! Je l'ai re-connu. Dans le Corps de Rêve, ce que j'aime surtout c'est que c'est vraiment du *corps physique* dont on parle, et non pas d'un de ces corps d'énergie. C'est le corps physique qui exprime le rêve, le rêveur, l'essence, le Soi le plus central. C'est vraiment un travail avec le corps. Et ça montre que toute la sagesse est dans le corps. Pendant une des conférences du Colloque, j'ai entendu quelqu'un dire que le corps est la manifestation de l'égo, mais je ne suis pas d'accord. Il y a tout dans le corps : l'égo, l'essence, le Moi, le vrai. Avec des techniques relativement simples, on peut arriver à trouver les sources les plus profondes, la vraie essence, par le corps. D'ailleurs tu as pu expérimenter ça par toi-même.

SS : Oui, c'est vrai, et ces techniques sont vraiment très simples !

RP : Et quand je fais ça avec un client, ça vaut une trentaine de séances ! Il y a un grand saut en avant, à une place que ni toi ni moi n'aurions pu imaginer.

SS : C'est vrai !

[rires]

RP : Mais aussi il y a quelque chose d'autre : le thérapeute doit aller dans un autre état d'être, un peu rêveur. C'est important d'être clair, mais il faut être à la fois clair et nébuleux.

SS : Est-ce que tu veux dire par là qu'il faut à la fois être « précis » et se laisser porter, sans avoir d'objectif prédéfini ?

RP : Oh oui, il ne faut pas avoir d'objectif, ça ce n'est pas possible. Le seul objectif, c'est d'être totalement ouvert à tout ce qui peut arriver.

Je viens de faire une intervention sur « la Dimension non sentimentale du cœur ». Il y a là une relation avec le Corps de Rêve et je crois que Arny a incorporé cette relation,

cette curiosité de l'autre, de savoir qu'est-ce qu'il se passe pour l'autre. C'est la même chose que de vraiment dire « OUI » à la personne, « Oui, tu dis peut-être des bêtises, tu fais peut-être des erreurs, tu mènes une vie désagréable, un peu folle, mais quand même je suis de ton côté, je suis avec toi, pas contre toi. »

Il y a une vingtaine d'années, en tant que thérapeute je n'étais pas du tout dans cette attitude, j'étais toujours un peu détective : « oui, oui oui, c'est bien ce que tu dis là, mais regardons un peu s'il n'y a pas quelque chose d'autre à découvrir !... ». Et ça, ça implique toujours un effort, une contraction, une contradiction à l'intérieur. Il y a presque une sorte de rivalité entre le thérapeute et le client : « oui, alors tu peux raconter ce que tu veux, mais moi je sais mieux... enfin je ne sais peut-être pas mieux à ce moment précis, mais avec ma sagesse à moi on va trouver. » Le Corps de Rêve ou le Cœur ouvert, c'est tout à fait autre chose, c'est « aller avec toi ». Et c'est beaucoup plus captivant. Vivre dans son cœur, c'est quelque chose que nous découvrons tout juste. Nous ne savons vraiment pas ce que c'est que de vivre la vie quotidienne avec un cœur ouvert, et cette compétition entre thérapeute et client est ennuyeuse et ridicule par rapport à ce qui peut se passer quand on est sur la même ligne. D'ailleurs, cette attitude détective supporte bien les aspects de guerre dans le client qui a appris dès ses premiers pas qu'il vaut toujours mieux vouloir devenir quelqu'un d'autre, vouloir être différent, meilleur, plus ça et moins ça... C'est la guerre, et lorsque comme thérapeute je renforce cette attitude en cherchant et découvrant ce qu'il y a de « difficile » avec le client, je renforce la guerre.

SS : Qu'est-ce que tu trouves pour toi-même dans ce positionnement-là, celui du thérapeute qui est là avec le cœur ouvert ?

RP : Ce n'est vraiment pas facile à dire... Il y a 20 ans, et même une dizaine d'années, être thérapeute était vraiment du boulot pour moi. J'étais très ambitieux, je me préparais pour les séances parce qu'il fallait arriver à quelque chose. Maintenant, je... « I look forward to seeing the client », comment tu traduirais ? Je me réjouis ? Je suis content qu'il vienne, je sais qu'on va avoir un moment intéressant, peut-être difficile mais nourrissant ensemble.

Je ne dirais certainement pas que mon cœur est toujours ouvert, ce n'est pas vrai, certainement pas. Mais tu connais ça toi aussi, quand tu donnes un bon massage à un client, avec ton cœur ouvert, à la fin tu es tout autant nourrie que le client. Avec le massage c'est compréhensible parce que c'est très physique, l'énergie circule de l'un à l'autre, c'est un échange. Mais la même chose peut se produire juste en parlant. Quand je suis vraiment avec toi, quelque chose revient très facilement. Il est très rare qu'un client reparte d'une séance riche, nourri et heureux et que moi je reste là épuisé, fatigué. Il peut arriver que je sois un peu fatigué à la fin de la journée après avoir donné quatre ou cinq séances, mais je n'ai presque jamais de ces clients vampires.

SS : C'est aussi une façon de ne pas se laisser vampiriser ?

RP : C'est ça, oui, parce que je ne peux être vampirisé que lorsque je suis « contre », quand je me protège contre l'énergie du client. Quand je suis totalement avec, ça ne peut pas arriver.

SS : On sait bien que lorsqu'on lutte contre le courant il y a plus de risques de se noyer que quand on se laisse porter ;

RP : Absolument !

Il y a cette fameuse histoire que Gerda racontait souvent : un client était venu la voir, peut-être pour des problèmes d'érection (je ne suis pas certain de que c'était ça son problème, il faudrait vérifier auprès de quelqu'un d'autre). Cet homme s'était allongé sur la table de massage, et Gerda est simplement restée assise à côté de lui, sans rien faire ni dire. À la fin de la séance, il s'est levé en disant qu'il se sentait splendide. Une fois chez lui, ses problèmes avaient disparu. Et pourtant Gerda n'avait « rien fait ». J'ai

eu moi aussi de telles expériences avec Gerda, où elle n'avait presque rien fait et, je me sentais merveilleux après la séance.

Ce que je veux dire, c'est que quand je fais un *effort* dans le travail, quand je suis ambitieux... tu sais avec l'effort, il y a toujours des contractions dans les muscles, c'est inévitable. Alors quand je fais un effort, ça ne peut pas arriver. Mais quand... « when I lean back² » [geste pour illustrer ça], quand je me dis « et bien, je ne sais pas quoi faire ou quoi dire, alors il faut bien que quelqu'un d'autre fasse le travail ... » Je pense très souvent que ce n'est vraiment pas moi qui fais le travail. Je ne veux pas dire que je suis un canal ou quelque chose comme ça. Mais peut-être que ce ne serait pas si faux, dans ce sens-là où nous sommes tous des canaux. Quand on se contracte on ne peut pas être canal, ça ne peut pas passer. Alors quand je me relâche, quand « I lean back », quand je pense que le travail se fera, et bien, ça marche très facilement. Je pense que Gerda faisait justement ça. Et ça marche de telle façon que moi je me sens bien nourri pendant la séance, je ne dois rien faire (à part ramasser l'argent à la fin), et tout cela, toute cette attitude de relâcher devoir faire quelque chose a un effet correspondant sur le client.

Des clients me disent parfois: « je ne comprends pas, je viens ici, on parle un peu, on ne fait rien, puis je rentre à la maison et je me sens tellement tellement mieux ! ». Et je ne pense pas qu'ils se sentent tellement mieux parce que je suis si merveilleux, mais à cause de mon attitude. Et ça ne veut pas dire que je ne fais rien. Pendant ma conférence, j'ai dit que (lorsque tout va bien) je suis dans le flux de ce qui se passe et que je suis totalement relâché. Mais s'il y a quelque chose à faire, je le fais, sans hésiter, même si ça me paraît complètement idiot. Et ça c'est indispensable, sinon ça ne marche pas. Quand je commence à juger de ce qui serait bon ou pas, ça ne marche pas. Il faut être dans le flux et *faire ce qui se nécessite*, immédiatement. Si tu hésites, ça ne marche pas.

Alors, est-ce que je vais dire quelque chose de profond pour terminer ? Mm, c'était déjà bien profond, tout ça.

Je pense souvent qu'il y a des couches innombrables en nous qui peuvent se contracter ou relâcher. En-dessous cette couche-là il y a encore celle-là et celle-là et quand tu penses que maintenant, tu es bien décontracté...un moment plus tard tu découvres qu'il y a d'autres endroits où tu te tiens comme si ta vie était en danger. - Alors, dans 10 ans, si je suis encore sur la planète, je dirai peut-être qu'en 2010 je *croyais* d'être relativement ouvert et détendu et que j'étais dans le flux de temps en temps... « En vérité », quand-même, le canal était encore bien bouché et le contact avec le Vrai, le Centre, l'Essence n'était qu'un premier soupçon de ce qui peut être...Tant mieux... . Les contractions, c'est toujours la petite machine ambitieuse ou vaniteuse qui les produit et ce sont des qualités qui se tiennent assez farouchement. En moi, au moins.

Merci, Scarlett, de cette causerie agréable.

² Quand je me laisse aller en arrière.