

**L'Endo Soi:
Un Modèle du Soi pour la Psychothérapie Corporelle
Will Davis**

Version publiée

Reçu le 30 Mai 2012; accepté en Décembre 2013
Traduit de l'anglais par J. Davis

Résumé de thèse

Dans cet article deux modèles majeurs du soi seront présentés: le soi en tant que sujet et le soi en tant qu'objet. Je suggère que dans les domaines du développement et de la psychothérapie, il existe une accentuation exacerbée sur le rôle de l'autre, provoquant une dépendance excessive du modèle du soi en tant qu'objet. Je me prononce en faveur d'un endo soi (ES), un terme qui représente un état d'unification entre corps et esprit avec une subjectivité cohérente, qui existe avant le contact avec "l'autre". Toutefois, la relation avec l'autre reste nécessaire pour pouvoir élaborer ce soi préexistant que je nomme l'ES. Ici, trois thèmes qui constituent la base de la ré-évaluation du soi seront discutés et seront suivis d'une discussion présentant les caractéristiques de l'ES.

Mots clés: relations à soi-même/auto-relations, auto-référentiel, embodiment, Reich

International Body Psychotherapy Journal *The Art and Science of Somatic Praxis*
Volume 13, Number 1, spring 2014 ISSN 2169-4745 Printing, ISSN 2168-1279 Online
© Author and USABP/EABP. Reprints and permissions secretariat@eabp.org

NB: toutes les citations ont été également traduites de l'anglais par J. Davis.

Introduction

Cet article aborde l'accentuation exacerbée de l'autre dans les théories du développement et en thérapie, et élabore le rôle du soi dans le développement: Un soi en tant qu'agent capable d'organiser ses propres expériences. L'homme n'est pas épanoui sans relations, car elles sont nécessaires pour le développement du soi. Dans le modèle que je présente ici, le rôle formateur de l'autre n'est pas nié, il est simplement redéfini. Ainsi, je considère que les relations ne sont pas créatrices du soi, mais des activatrices essentielles du développement, partant d'une subjectivité pré-existante jusqu'à l'épanouissement de cette subjectivité par ses relations avec les autres. Il m'importe de souligner la différence entre l'existence et le développement: Le soi se déploie dans les relations, mais le sens de soi initial *n'est pas créé par* ces relations. Cette subjectivité existe avant les relations. Dans ce modèle, l'auto-relation est considérée la relation la plus importante, car elle constitue la base pour toutes les relations subséquentes.

L'ES est un terme que j'ai créé pour accentuer l'origine intérieure du soi. L'élaboration de ce concept entraîna la création d'une théorie de l'auto-relation, avers aux théories habituelles de la relation-objet. Mon modèle "revers" est une contrepartie à ces théories classiques, mais n'a pas pour but d'annuler leurs existences. Revers implique aussi se tourner vers quelque chose; ici cela implique ce tourner vers le soi.

Les Modèles du Soi

La citation suivante de Snygg (1941) présente deux théories majeures du soi:

Le comportement peut être étudié de deux points de vue. Il peut être étudié objectivement, c.a.d. par la perspective extérieure d'un observateur, ou de manière phénoménologique, c.a.d. du point de vue de l'organisme qui se comporte. Ce qui est dérivé de ces deux points de vue n'est pas identique et souvent complètement contradictoire. (p.406)

La théorie objective d'un concept du soi se nomme le soi en tant qu'en objet. Il s'agit d'une entité qui peut être observée et étudiée. Cela correspond à ce que William James (dans Ryan, 1991) appelait "le soi connu".

Un autre terme utilisé dans ce contexte est "le soi réfléchi" (Ryan, 1991), accentuant le reflet des interactions sociales dans la création du soi. Selon Harter:

Nous utilisons les "autres" en tant que miroir social. Nous formons une opinion de nous-même aux travers des réponses de l'autre, et ces opinions forment une définition du soi. C'est le "moi" et pas le "je". Les relations sont basées sur un soi en tant qu'objet pour l'autre. Cela résulte dans une hétéronomie intériorisée: s'imposer, à une loi externe et des normes sociales, constitue le contraire de l'autonomie, c.a.d. du sentiment interne de ce qui est bien et mal dans un statut contingent (cité dans Ryan, 2003, p.227)

Le soi en tant qu'objet est un concept cognitif basé sur le langage, où „l'individu ne peut pas faire d'expériences directement, mais seulement par le biais du langage public. Ce monopole linguistique est devenu axiomatique“ (Pagis, 2009 p.266). Contrairement à cela, du point de vue phénoménologique, le soi est basé sur l'expérience de l'organisme: Le „soi connu“ ou le soi en tant que sujet, où acteur et récepteur sont identiques, et l'intérêt change du contenu vers l'organisation du soi. Comme le notent Loevinger & Blasi (1991) une caractéristique importante du soi en tant que sujet est qu'il ne peut pas être quantifié „Le fait que le soi en tant que sujet doit être un soi vécu, pas un soi connu ou conceptualisé, le rend insaisissable“ (Loevinger & Blasi, 1991, p.161). Néanmoins la plupart des études du soi sont fondées sur le soi externe, social et observable .

Un modèle plus récent est le soi dialectique dans lequel deux aspects, le soi et l'autre, se modifient entre eux. Ce modèle relationnel est co-évolutif parce que la manière dont le soi est perçue forme le développement, et ces changements forment à leur tour et créent les observations externes.

Une Accentuation exacerbée de l'Autre

L'accentuation sur le rôle formateur de l'autre se trouve dans diverses théories. Margaret Mahler (dans Buckley, 1986) décrit que l'enfant s'approche et s'éloigne de l'objet, car celui-ci est un point d'orientation. Néanmoins, elle ne mentionne pas que l'enfant se tourne aussi vers soi-même, une dynamique importante qui a été reconnue dans des études récentes de l'enfant. D'autres exemples: Du point de vue de Winnicott (dans Buckley, 1986) le bébé ne peut pas exister sans relations. Au congrès bioénergétique Tonella (1999) dit: „Le soi est fondé dans la relation avec le thérapeute“. La psychothérapeute corporelle Inge Krens (1999) écrit „Le soi est inconcevable sans l'objet“ (p.35). Fairbairn (dans Buckley, 1986) après avoir entendu une patiente dire „Je veux un père“, conclut que l'objectif de l'entrain est l'objet.

Je propose une autre conclusion: L'objectif de l'entrain est le soi, c.a.d. que le thème principal pour le patient n'est pas "le père" mais son expérience de "je veux ...". La patiente n'a pas réclamé son père, mais a exprimé le désir immuable et non satisfait d'être "paternisé". Le psychanalyste Peter Fonagy (2002) conclut de ses recherches sur les jumeaux: "Il est probablement vrai que nous avons exagéré l'importance des parents dans le développement de l'enfant: Les études sur l'adoption

montre qu'une grande partie de l'influence parentale est illusoire (...)“ et „(...) peu du développement d'un enfant est directement attribuable aux caractéristiques des parents“ (p.5).

Trois Thèmes

Au sein de la psychologie, on se dirige récemment vers un sens du soi initial, présent dès la naissance (Cozolino, 2002, 2006; Hepner, 2002; Kouider, 2013; Mitchell, 2000; Schore, 1999; Stern 1998). Je présente ci-dessous trois thèmes qui discutent la re-évaluation du soi et le développement du soi grâce aux relations: premièrement l'ES, deuxièmement un état d'unification, et dernièrement la psychologie positive conceptualisée selon Maslow.

Un Endo Soi

L'ES est un sens de soi-même initial, auto-organisé, unifié, incorporé (au sens corporel du terme) et cohérent, dont la qualité unique est qu'il existe avant le contact avec "l'autre". L'ES est basé sur les théories du soi phénoménologiques et de l'organisme: le soi en tant que sujet/connaisseur. C'est l'ES qui entre en relation avec les objets/les autres. Le contact et le travail avec l'ES se font au niveau fonctionnel.

Je vais faire référence à divers domaines —psychanalyse, biologie, psychothérapie, psychologie sociale et cognitive, psychiatrie, pleine conscience, et physique— pour démontrer la multitude d'indices qui soutiennent le concept de l'ES.

Buckley (1986) cite Mélanie Klein: „Les expériences des relations-objet d'un enfant dans la vraie vie sont d'une importance secondaire“ (p.xvii) et commente que la description du monde de l'enfant paraît "hermétique" (p.xvii). Affirmer que les relations-objet sont secondaires incite à poser la question: secondaire à quoi ? La conclusion proposée ici est que les relations-objet sont secondaires à la relation au soi. Suivant cette tendance, Hinselwood (1989) argumente que ce qui est appelé "fantaisies" par les Kleiniens sont des états corporels —et non cognitifs— vécus comme des relations-objet.

Le "noyau interne du soi" de Guntrip implique qu'il existe quelque chose de plus profond que le sens de soi-même général et ressemble au "incommunicado core" de Winnicott (dans Buckley, 1986). Le concept de l'ES réclame la communication avec le noyau, c.a.d. la source du désir relationnel.

En biologie, les livres de Maturana et Varela *Autopoiesis and Cognition* (1972) et *The Tree of Knowledge* (1998) décrivent le système nerveux comme possédant une clôture opérationnelle, ce qui fait référence à la qualité hermétique mentionnée plus tôt (1998, p.135). S'appuyant sur l'image d'un sous-marin, Maturana et Varela soutiennent qu'à l'intérieur d'un tel vaisseau une personne fait des expériences, mais elle ne sait pas ce qu'il se passe dehors. L'environnement du sous-marin n'existe que pour l'observateur. De l'autre côté, nous pouvons observer le sous-marin et tirer des conclusions: Le sous-marin doit être prudent, éviter le récif ou la profondeur, etc.; mais habituellement les expériences internes dans le sous-marin et les comportements observables du sous-marin ne sont pas identiques (Snygg, 1941). Snygg commenta l'analogie du sous-marin ainsi: Le locus déterminant d'une action est le domaine phénoménologique de l'acteur qui se comporte. Cela ressemble à l'analogie du soi de la Gestalt avec la figure et l'arrière-plan: L'arrière-plan est le domaine phénoménologique et les loci d'action sont ce que l'acteur a décidé de créer en figure. Pour Snygg (1941), les loci d'action de l'acteur ne „sont pas observables de l'extérieur“ (p.413).

Les états d'êtres d'Abraham Maslow (1968) suivent et approfondissent la description d'une subjectivité profonde et interne, et servent comme description utile de l'état de l'ES:

Les états d'être sont un ensemble détaché de relations, d'utilités, d'opportunités et d'intentions comme si c'était l'unique chose dans l'univers, une sorte d'absorption complète: La figure devient entièrement figure, et l'arrière-plan disparaît. (p.74-75)

Loewald est du même avis: „(...) la première partie d'expériences peut être qualifiée comme "être"“ (dans Mitchell, 2000, p.42). Il en résulte que l'ES est l'objet de sa subjectivité: à la fois participant et observateur de ses propres expériences.

L'ES et les "états d'êtres" possèdent les indications d'un niveau d'ocytocine très élevé. Au congrès de la EABP, Uvnäs-Moberg (2004) décrit cet état ainsi: avec une activité musculaire délicate pendant l'accouchement et l'allaitement, une digestion intensifiée, plus de mouvements, un meilleur apprentissage, un seuil de tolérance à la douleur augmenté, une baisse du pouls et baisse du niveau de cortisol. Ces réponses physiologiques mesurables décrivent un état de relaxation profonde, de relation avec soi-même, de sensation de sécurité et d'acceptation de soi. Ces états correspondent aux descriptions de Maslow (1968).

Le sens de soi initial ne correspond pas —et est même en opposition avec— le "soi connu" de la psychologie sociale et cognitive. Celui-ci émerge et se développe à partir du langage, du discours et des discussions avec les autres et soi-même. Mead (dans Pagis, 2009) écrit „On recherche inévitablement un public, on doit épancher son soi à quelqu'un“ (p.277). Cela rappelle la conceptualisation de Winnicott, mentionnée plus tôt, dans laquelle le soi ne peut pas exister sans l'autre; un enfant sans mère est inconcevable. Mais ce modèle commence à changer. Semblable au concept de l'ES, Pagis conclut „La représentation actuelle du soi n'est plus considérée comme dépendante directement des interactions sociales“ (p.277). Un autre représentant de ce changement est le psychologue Ryan (1991). Il fait référence aux pulsions fondamentales —qu'il considère des motivations intrinsèques— qui „sont présentes depuis la petite enfance, prouvées par l'activité du nourrisson qui recherche des réponses environnementales. Cela suggère un noyau du soi naissant depuis la petite enfance.“ (p.214). Un noyau du soi naissant implique qu'il existe une subjectivité, révélée par la recherche du contact avec l'environnement extérieur, avant l'expérience du langage et du discours interpersonnel. Stern (1998) souligne que les nourrissons „cherchent la stimulation“ (p. 41), et „(...) sont préconçus pour chercher et s'engager dans des opportunités d'apprentissage“ (p. 46).

Dans le domaine de la psychiatrie on distingue l'esprit et le corps, et parle d'un cerveau qui "mature" pour devenir un "organe relationnel". Fuchs (2009) écrit:

Depuis la naissance notre cerveau mature et devient un organe relationnel principalement par l'incorporation de nos interactions avec le monde et avec les autres. Les relations et les significations de ces interactions deviennent "sédimentées" dans l'organisme sous forme de circuits neuronaux et de motifs d'activité neurale. *“Une fois développées [accentuation ajoutée], ces dispositions organiques peuvent être actualisées en accord avec la situation actuelle, et connectent l'organisme avec l'environnement de manière fonctionnelle. Cependant, ce n'est qu'en étant part de l'interaction incorporée que le motif d'activité neurale peut servir comme porteur d'une expérience consciente“* (p.573).

Cela encourage l'idée d'un esprit qui est impliqué avant que le cerveau soit impliqué, c.a.d. avant la réalisation de relations, et propose, ainsi, l'existence d'un agent organisant qui fonctionne pour pouvoir être en relation.

Marcus Raichle (2010) offre du soutien pour cet état d'agent organisateur qui prépare aux relations: „Beaucoup d'activité importante se déroule dans le cerveau quand une personne se détend et ne fait rien“ (p.28). Ce qui, au début, fut considéré "un bruit de fond" est en fait le cerveau qui se met en relation avec soi-même et utilise 20 fois plus d'énergie que lorsqu'il répond consciemment. S'engager dans une activité de manière consciente augmente la consommation d'énergie de 5% seulement, alors que “60-80% de toute l'énergie utilisée par le cerveau apparaît dans des circuits qui

ne sont pas en relation avec les événements extérieurs“ (Raichle, 2010, p.31). Raichle suggère que c'est ainsi que le cerveau est capable d'organiser ses souvenirs et systèmes internes. Raichle souligne aussi que très peu des données sensorielles externes atteignent le système nerveux: „Des 10 billion par secondes qui arrivent à la rétine... seulement 10,000 bits par seconde arrivent jusqu'au cortex visuel. Ces résultats suggèrent que le cerveau fait constamment des prédictions concernant l'environnement, en anticipant et interprétant les données sensorielles du monde extérieur qui l'atteignent“ (p.31)

Dans la branche de la psychothérapie corporelle, plus précisément l'Analyse Fonctionnelle, le concept de l'instroke fut développé pour évoquer un état du soi profond (Davis 1984; 1989; 1999a; 1999b; 2000). Le concept de pulsion de Reich (1967) décrit le mouvement vers la périphérie et son retour. L'expansion représente le plaisir, et la contraction la peur. Le dérangement de ce rythme naturel est utilisé comme indicateur d'un dysfonctionnement. Au lieu de l'expansion et la contraction, j'ai basé mon travail sur le modèle de Kelley (2004) de l'instroke et outstroke, et ai élaboré le concept de l'instroke. Il est vrai qu'un organisme se contracte par peur ou douleur pour s'éloigner d'une expérience négative, mais l'instroke est différent, car nous prenons en compte que pas tous les mouvements vers l'intérieur sont contractants et évitants (Davis, 1999a&b). Les expériences spirituelles profondes, les moments de réflexion, les états avec un niveau d'ocytocine élevé, dormir ou les états d'être de Maslow sont des exemples d'un mouvement vers l'intérieur sans contraction. C'est un mouvement vers quelque chose de plus profond, vers l'ES. L'instroke est un mouvement qui rassemble, centripète vers l'intérieur, qui crée une expérience au lieu de la déranger. Ce mouvement est exergonique, c.a.d. qu'il relâche de l'énergie, et résulte d'un mouvement vers le soi. L'instroke apporte de la distance et de la différenciation, mais pas comme la contraction qui entraîne isolation et séparation. Un exemple d'expérience d'instroke était: „J'avais un r.d.v. avec moi-même“. Un autre commenta: „Je ne vieillis pas, je veux danser, je suis intouchable, non-influencable par les autres, solide“.

Cela peut paraître surprenant, mais les recherches en physique soutiennent le concept de l'ES. Dans *Self-Organizing Universe*, Jantsch (1979) adresse directement ce que j'appelle l'ES quand il suggère qu'avec l'existence vient la conscience (p.10, p.40). Chez l'être humain la subjectivité existe dès la conception. La même idée se retrouve chez Sir Stafford Beers (1972) dans l'introduction au livre *Autopoesis and Cognition*: „Ils définissent la cognition comme un phénomène biologique, la nature-même des organismes vivants. Ils impliquent que si tu vis, tu as une conscience“ (p.v). Fritz Perls (1972) suggéra que la prise de conscience est une propriété de la matière.

De plus, en 2012, la conférence de Cambridge sur la conscience publia une déclaration soulignant que la conscience et les états d'affect émotionnel des foetus et nourrissons émergent plus tôt qu'initialement pensé et conçu.

Les substrats neuronaux des émotions ne sont pas réduits aux structures corticales. Les systèmes responsables pour l'affect émotionnel sont concentrés dans les régions sub-corticales où l'hormonologie neurale abonde. Animaux et jeunes humains sans néo-cortex retiennent ces fonctions cerveau-esprit. De plus, les neuro-circuits d'états comportementaux d'affect émotionnel, de sommeil et de prise de décision semblent apparaître en même temps que la radiation des invertébrés chez les insectes et les mollusques céphalopodes (par ex. chez la pieuvre). À la conférence de Cambridge, le suivant fut déclaré: „L'absence d'un néo-cortex ne semble pas empêcher un organisme de faire des expériences émotionnelles/affectives. Les preuves convergent vers le propos que les animaux (humains non-inclus) possèdent des substrats neuro-anatomiques, neurochimiques et neurophysiologiques d'états de conscience et la capacité de montrer des comportements intentionnels. Par conséquent, la somme de ces preuves indique que les humains

ne sont pas les uniques possesseurs de substrats neurologiques qui génèrent la conscience. Les animaux: mammifères, oiseaux, pieuvres etc. possèdent eux-aussi ces substrats neurologiques¹.

Il existe donc une subjectivité avant l'activité corticale. La pie (l'oiseau) n'a pas de cortex, et pourtant elle a un sens de soi-même.

Un État d'Unification

Cette élaboration des états initiaux de conscience engendre le thème suivant: L'ES existe avant le développement de psyché et soma. Il s'agit d'un soi organismique, antérieur à la séparation du corps et l'esprit. Les deux domaines —psyché et soma— émergent de cet état initial d'unification entre psyché et soma, dans lequel ils sont différenciés, mais inséparables. Descartes appelle cet état le conarium. C'est à partir de ce sens de soi-même initial que se développent des structures et fonctions psychiques différenciées et clairement articulées. Le concept d'une double unité, pour utiliser le terme de Mahler (dans Buckley, 1986), peut être modelé dans la métaphore de l'eau, la glace et la vapeur. Ces trois éléments paraissent différents au premier abord, mais nous savons, qu'au niveau moléculaire, il s'agit de la même chose: H₂O. En fonction de son état énergétique, H₂O peut fonctionner sous des manifestations différentes, mais sous-jacent à ces éléments, il existe une source commune, un arrangement moléculaire, unifié et inchangé. Un patient fit référence à cet état primaire lorsqu'il dit qu'il sentit quelque chose dans son corps mais pas son corps physique. Il fit référence au corps archaïque.

Similaire à l'expérience du corps archaïque, le psychanalyste Hans Loewald décrit une densité primaire où: „(...) l'expérience commence dans un état non-différencié; il n'existe pas d'objets, pas de dynamismes, pas de soi, pas d'autres, pas de maintenant, pas d'après, pas d'externe, pas d'interne. Toute expérience est faite par et selon cette densité primaire“ (dans Mitchell, 2000, p.39) ("soi" pour Loewald représente le concept psychologique traditionnel d'un soi social). Cette densité primaire est l'état subjectif original. Les distinctions et limites sont les différenciations et structures psychiques plus tardives qui se développent par l'interaction avec l'environnement.

Dans la psychologie cognitive et sociale —où jusqu'à présent le soi était conçu comme fondé dans l'interaction sociale, la cognition et le langage— on observe aussi ce décalage du paradigme vers un état d'unification corps/esprit. Hubert et Kole (2009) écrivirent „les concepts sociaux sont traités en proche interaction avec les systèmes sensoriels et moteurs, et sont fondés sur leur contexte physique. Il existe une cognition „in-corporée“ (embodied cognition)“ (p.828). De plus, Pagis (2009) énonce que certaines expériences n'ont pas besoin de conceptualisations ou verbalisations pour être significatives. „La conscience du soi somatique est un processus symbolique qui prend place par un médium incorporé et non-verbal“ (p.268). La conscience du soi somatique est somatopsychique, provenant de deux domaines simultanément.

Le décalage de ce paradigme se retrouve aussi en psychiatrie, dans la convergence de la phénoménologie, des sciences cognitives et des systèmes dynamiques, résultant dans une „re-corporalisation de la cognition“ (Fuchs, 2009, p.570)

D'un côté, la phénoménologie du corps vécu —avec l'esprit comme représentant du monde extérieur— a la capacité de surmonter les concepts dualistes. De l'autre côté, le système neuro-cognitif ne peut pas être compris séparément. Il n'existe qu'enchevêtré dans le monde dans lequel, par notre existence corporelle, nous bougeons, nous nous comportons et vivons avec les autres. C'est pour cela qu'au lieu du représentationalisme et sa distinction fixe intérieur vs. extérieur, nous avons besoin du concept de l'embodiment (l'incorporation) qui correspond au corps vécu (p.574).

¹ La Cambridge Declaration on Consciousness fut rédigée par Philip Low and éditée by Jaak Panksepp, Diana Reiss, David Edelman, Bruno Van Swinderen, Philip Low et Christof Koch. Elle fut proclamée à Cambridge, UK, le 7 Juillet 2012, au Francis Crick Memorial Conference on Consciousness in Human and non-Human Animals, à Churchill College, University of Cambridge, par Low, Edelman et Koch. La déclaration fut signée par les participants de la conférence en présence de Stephen Hawking.

„Une phénoménologie de l'incorporation/embodiment peut être associée aux approches des neurosciences cognitives pour pouvoir surmonter les *concepts dualistes d'un esprit comme la représentation d'un reflet du monde extérieur* [accentuation ajoutée]“ (Fuchs, 2009, p.571).

De mon point de vue, ce changement du représentationalisme vers un corps vécu représente le décalage de l'accentuation sur les objets et leurs représentations vers une accentuation sur les forces déterminantes et créatrices du soi subjectif, et fait chavirer la perception de la scission entre corps et esprit.

Le même phénomène se retrouve dans la robotique avec le développement d'un concept d'incorporation (Anderson, 2003). L'approche descendante, c.a.d. un cerveau avec la capacité de symbolisation, a inévitablement rencontrée de fortes limitations dans le développement en robotique. Anderson (dans Davis, 2003) argumente que la capacité de symbolisation se développe à partir d'expériences issues des systèmes primaires moteurs et sensoriels, ce que Reich nommait „Les racines de la nature de l'homme“. Ainsi, la construction de robots devrait suivre une approche du bas vers la haut, où les émotions, les pensées et convictions sont enracinées dans la physiologie avec pour but un fonctionnement unifié entre corps et esprit (Totten, 2014, p.3).

La Psychologie Positive de Maslow

Une troisième raison pour la formulation d'un ES est la sur-utilisation d'une terminologie négative du développement qui se concentre sur les déficits du soi: tabula rasa, autiste, autisme normal, narcissique, état de désorientation d'hallucinations primitives, primitif, pré-réfléchi et le Ça considéré chaotique et destructif. Ces exemples représentent ce que Maslow (1968) appelle la „psychologie de l'insuffisance“, soulignant la pathologie, le dysfonctionnement et le manque. C'est pourquoi, en conséquent, Maslow souligne la nécessité du développement d'une psychologie positive. Le soi implicite de Schore (2006), le soi naissant de Ryan (2003), le proto-soi de Damasio (2000), le soi fragmenté de Kohut (2001), le soi émergeant de Stern (1998) et le soi de Lacan, qui n'existe pas avant le développement du langage, suivent et continuent tous dans cette orientation de l'insuffisance.

La non-existence du soi ou la conceptualisation d'un état du soi déficitaire entraîne de sérieuses répercussions. Janus (1997) souligne que jusqu'aux années 80 „(...) la chirurgie des nouveau-nés se faisait sans anesthésie parce que la vie psychologique et les sensations de douleur étaient niées.“ (p. 6) Cozolino (2002) écrivit que “jusqu'au 21ième siècle 75% des circoncisions furent faites sans anesthésie“ (p.266). Kouider (2013) souligna que toutefois „(...) des marqueurs neuronaux de conscience trouvés dans les adultes peuvent être généralisés aux populations de nourrissons (...) et [cela] pourrait aider les pédiatres à confronter les problématiques rencontrées par rapport à l'anesthésie, la douleur et les pathologies“ (p.380).

Curieusement, les partisans des modèles d'insuffisance —indiquant un manque de cohésion, de conscience et de cohérence— sont les mêmes personnes qui soutiennent les concepts d'identification primaire et d'identification projective —des concepts décrivant un système de communication émotionnel inconscient entre mère et enfant— (et dans le cas de Schore [1999] avec une orientation corporelle). La question suivante se pose: avec qui est-ce-que la mère communique et vice-versa ? Un autre exemple peut être formulé à partir de Kohut (2001) qui affirme que dans l'état fragmenté l'enfant maîtrise la réalité. Mais cela implique qu'il existe une subjectivité, un agent développé, cohérent et stable pour organiser cette tâche difficile.

Ceci est en ligne avec le point de vue de Michel Heller, un psychothérapeute corporel, qui écrit que dans le modèle classique „(...) les structures psychiques initiales de l'enfant sont remplacées par un soi qui est plus orienté vers la réalité.“ (Novembre 2009, communication personnelle). Pour Heller „la vie est toujours orientée vers la réalité“ (Heller, 2009). Même Freud offre du soutien. Il décrit le Ça comme chaotique, incohérent et même destructif, et pourtant, c'est à partir de ce chaos

dangereux qu'émerge le Moi —un système logique et social— dirigé vers les relations et le développement. L'ordre émerge du désordre, suggérant qu'à l'intérieur de l'enfant il existe une auto-organisation et cohérence.

Comme Ryan (1991) le souligne: Le noyau naissant du soi recherche les réponses de l'environnement. Le soi possède une subjectivité. Il sait ce qu'il désire, et est en contact avec la réalité. Ryan, commentant les stades de développement de Piaget, argumente que le passage par des „structures inhérentes pendant le développement doit être fait par "quelqu'un"“ (p.212). Cet article plaide pour un déplacement de la fixation sur le manque, la pathologie et le dysfonctionnement vers une psychologie positive basée sur les ressources, et qui souligne l'expérience subjective de l'ES, sa capacité d'auto-organisation et auto-régulation.

Les Caractéristiques de l'ES

L'esprit, quelque soit sa nature, est une constante de l'expérience de chacun, et d'une manière ou d'une autre, le créateur de la réalité dans laquelle nous vivons, par laquelle, pour laquelle, et malgré laquelle nous vivons, et souvent de laquelle nous mourrons. Rien n'est plus essentiel. (Robinson, 2010, p.1)

La Source Primaire

L'ES est la source de tous entrains, désirs, rêves, motivations et mouvements. C'est l'origine de toutes interactions avec l'environnement et *avec soi-même*. L'interaction la plus profonde est l'instroke, c.a.d. le retour au soi. La littérature classique est pleine de terminologies du développement qui sont orientées vers l'instroke: incorporation, introjection, assimilation, connaissance, internalisation, etc. (pour une suite à cette liste voir Davis [2006]). Toutes les impulsions vers l'intérieur ou l'extérieur ont leurs origines dans cet état primaire d'unification corps/esprit qui crée toutes les relations. Dans un article présenté au deuxième congrès bioénergétique européen sur les relations incorporées (embodied) en 1999, j'ai argumenté que les conditions pour une relation —un sens de soi-même, des limites/frontières bien développées, une différenciation claire, etc.— sont toutes des conditions orientées vers l'instroke et des fonctions de l'ES. C'est pourquoi la source primaire pour les relations est la relation à soi-même.

D'abord Auto-référentiel

Le concept de l'ES apparut dans mon travail lorsque je réalisa que mes patients arrêtaient de commenter les actions des autres et de me raconter ce qui leur été arrivés précédemment, mais firent des commentaires auto-référentiel et parlèrent d'expériences du moment présent. Un patient dit: „Durant tout le trajet pour venir ici j'ai pleuré. Mais après j'ai arrêté de pleurer parce que je me suis rendu compte que quelqu'un se soucie de moi.“ Je demanda: „Qui se soucie de vous ?“. Il répondit: „Moi-même“.

Pour Jantsch (1979) tous les systèmes sont d'abord auto-référentiels. Nous parlons d'approche/ évitement ou d'attrait/répulsion. En termes psychologiques, ce sont des décisions inconscientes: Les recherches d'analyses cérébrales, tout comme la déclaration de Cambridge, montrent que nous sommes constamment en train de faire des décisions au niveau pré-cortical sans en être conscients. Selon Cozolino (2006), la majorité de nos souvenirs est inconsciente (pré-corticale), et je tiens à préciser que ce sont ces souvenirs qui forment nos expériences émotionnelles, l'image de soi, nos décisions et relations. Cozolino déclare que la vitesse à laquelle l'amygdale traite des informations génère une réaction physiologique avant que nous soyons conscients de ce que nous sommes en train de traiter. C'est ce qu'il appelle le "su et non-rappelé" (p.130). Nous avons décidé d'aimer une personne avant même de lui avoir serré la main ou d'avoir entendu son prénom. Cette conclusion

est la même que celle de Raichle (2010): Le cerveau fait constamment des prédictions à propos de l'environnement avec des données sensorielles "dérisoires".

"Auto-référentiel" est un terme plus approprié pour décrire une expérience que le terme „hermétique", utilisé antérieurement, qui est doté d'une connotation péjorative. Chaque système est en contact intermittent et pulsatif avec son environnement; et évalue continuellement ses expériences (positives vs. négatives) et agit ensuite. Dans un groupe de formation une participante n'accepta pas le concept de l'auto-référentiel. Après avoir discuté un moment elle dit „Je vais devoir y réfléchir“. C'est alors que je lui fit remarquer que son comportement était d'abord auto-référentiel: Elle fit confiance à soi-même et ne cru pas son formateur.

Les psychologues sociaux Loevinger et Blasi (1991) reflètent l'auto-référentiel de Jantsch (1979) en décrivant le soi comme „(...) quelque chose qui est, dans le premier cas, accessible qu'à soi-même. Ce n'est pas le concept du soi. Le soi n'est pas une collection de schémas de soi.“ (p.150). De manière semblable Snygg (1941) souligne que le soi est l'auteur de ses propres expériences. „Le comportement est entièrement déterminé par et est pertinent au domaine phénoménologique de l'organisme qui se comporte. De manière plus spécifique, la direction et le degré de différenciation sont déterminés par les besoins phénoménologiques de la personne qui se comporte (p.411). Snygg (1941) fait remarquer à son lecteur qu'il est probablement en train „ (...) de sélectionner les informations qui prouvent ses propres points de vue“ (p.412).

Les biologistes Maturana et Varela (1972) soutiennent la même position en utilisant le terme des états "allo-référentiels" (en termes de théories du soi, le soi en tant qu'objet), mais préfèrent le modèle intégrant les états "référentiels au soi" (en termes de théories du soi, le soi en tant que sujet). Dans l'introduction à *Autopoiesis and Cognition* Beers (1972) souligne qu':

Il existe une biologie théorique et systématique qui tente de définir les organismes vivants pas comme objet de leurs observations et descriptions, même pas en tant que systèmes interactifs, mais comme une unité autonome dont la seule référence est elle-même, auto-constructrice, un système fermé, c.a.d. un système auto-poétique (...) et de manière plus radicale, qui, du point de vue du système-même, est entièrement auto-référentiel et n'a pas d'"extérieur". (p.v)

Tout Système Déteste se Scinder

Semblable à l'idée de l'auto-référentiel est le principe que, comme tout autre système, l'ES fera tout son possible pour continuer à exister. L'espoir de la psychothérapie est basé sur cette volonté de survie; malgré tous les dysfonctionnements, la personne veut rester dans ce monde.

La défense est une tentative fonctionnelle de garder l'organisme en existence, même si elle peut paraître "illogique" au premier abord. De manière paradoxale, l'être humain se dissocie pour rester entier. La liste suivante (incomplète) de mécanismes de défense illustre les actions désespérées de l'organisme pour se mettre hors danger: dissociations, fragmentation, décompensation, répression, évitement, refus, résistances, compensations, adaptation, projection, identification projective, intellectualisation, fusionnement, symbiose... Ce sont toutes des tentatives du soi pour séparer le soi d'un état qui ne peut pas être intégré et menace l'intégrité de l'organisme. C'est ce que Cozolino appelle "le besoin d'échapper un soi insupportable", "un soi qui doit être évité à tout prix" (2006, p. 206).

De manière plus spécifique, Kernberg (1984, dans Schore,1991) souligne que la scission primitive est normale et saine pour les enfants parce qu'ils ne sont pas encore capable d'intégrer de manière cognitive "la bonne" et "la mauvaise mère". En tant qu'adultes, l'incapacité d'intégrer se manifeste de manière évidente dans des comportements de dissociation des troubles de la personnalité borderline et dans l'identification projective. Dans un soi peu développé, certains contenus ne peuvent pas être tolérés et sont dissociés ou projetés sur d'autres. Le biologiste Voeikov (1991) déclare: „(...) un système vivant ne peut pas violer le principe de son existence“ (p.21).

Dans *Developmental Defects Versus Dynamic Conflict*, Morris Eagle (1987) souligne que quelque soit la théorie de développement à laquelle on adhère —défauts/déficits/manque ou entrain/conflit— d'un point de vue fonctionnel, on travaille avec le même problème car ces deux théories sont basées sur le processus de dissociation. Dans les modèles de déficits, la dissociation est une stratégie qui permet à l'individu l'exclusion de menaces provenant de contenus dangereux. Dans le modèle entrain/conflit, les contenus mentaux inacceptables sont réprimés et relégués à d'autres "sois" ou le Ça impersonnel. Eagle utilise l'analogie suivante: C'est comme avoir un morceau de plastique à l'intérieur de soi. C'est à la fois une partie de "moi" et pas "moi" en même temps (Eagle, 1991, p.55). Pour Eagle (1991), l'intellectualisation est aussi une forme de dissociation: psychonoétisme, c.a.d. le transfert de conflits personnels vers une sphère intellectuelle. Il souligne que rendre des informations conscientes —qui étaient inconscientes auparavant— ne suffit pas: Elles sont placées le long de contenus acceptables mais restent dissociées. Eagle fait référence aux écrits de Gedo et Klein pour élaborer son point de vue: „ (...) l'intégrité et la continuité de l'organisation du soi est un but prioritaire de toute personne, quelque soit sa diagnose“ (1991, p.6).

Quelque soit la position théorique à laquelle on adhère, la tâche prioritaire de l'organisme est „un soi complètement intact“ (Eagle, 1987, p.9), c.a.d. la maintenance de son existence. Prenant la position déficitaire, Eagle argumente que même si la dissociation entraîne une diminution du soi, le thème principale n'est pas cette diminution, mais la perte d'auto-cohésion. Il souligne que la même chose est valable pour le modèle du conflit: Un conflit non-résolu ne résulte pas seulement dans la défaite d'une expérience de plaisir, mais de manière plus importante, les but primaires d'intégrité et d'unité sont frustrés (Eagle, 1991, p.7).

Le point de vue phénoménologique de Snygg est le même que celui de Eagle: „Les besoins fondamentaux dans un système phénoménologique sont la préservation de l'organisation et l'intégrité du domaine phénoménologique et du soi phénoménologique; c.a.d. notre tendance à rester inconscient ou à rejeter émotionnellement des données incompatibles avec nos propres convictions.“ (p.413). Compatible avec un sens inhérent d'auto-intégrité, Mahler (dans Buckley, 1986) souligna que dans le premier mois de vie, il existe un „ego instinctif vers l'auto-préservation „ (p. 201).

Pour arriver à comprendre le sentiment d'existence, de conscience initiale, il est nécessaire de comprendre certaines lois basiques de la nature, spécialement celles qui gouvernent le processus de vie. C'est pour cela que je considère les recherches en physique et biologie importantes pour circonscrire l'ES. Par exemple, l'auto-préservation comme processus primaire de la vie a été étendu sur le domaine inanimé par les travaux du physicien Eigen (dans Jantsch, 1979), Priogine (1977), Janosch (1979) et du biologiste Voiekov (1999). L'auto-préservation n'est non seulement une dynamique d'un système vivant, mais surtout une loi de la nature. Eigen (dans Jantsch, 1979) a modelé l'"hyper-cycle" montrant comment les systèmes non-vivants (par ex. les réactions chimiques) cherchent dans l'environnement plus d'apport pour continuer à réagir et éviter de "mourrir" (p.7). Prigogine (1977) souligne que même les réactions chimiques ont bien plus qu'une seule solution (p.3). Ceci est l'équivalent, du point de vue physique, au soi naissant de Ryan qui recherche des réponses environnementales pour pouvoir acquérir ce dont il a besoin. La recherche sur les nourrissons partage cette compréhension, allant jusqu'à la déclaration qu'un bébé manipule sa mère pour satisfaire ces besoins.

Voiekov (1999), de la perspective d'un biologiste, fait une observation similaire et l'approfondit. Habituellement, le métabolisme dans un système *non-vivant* résulte dans la "mort" du système. Contrairement à cela, le système *vivant* a besoin de métabolisme pour se préserver. Le système vivant consomme activement de la matière et de l'énergie, alors que l'inanimé est un participant passif dans ce processus. L'énergie est pompée dans le système inanimé.

Alors qu'il est vrai qu'habituellement l'objet animé est déclenché par un stimulus externe ou pulsion, la quantité d'énergie relâchée comme résultat *surpasse largement l'énergie du stimulus ou de la pulsion* [accentuation ajoutée]. Un feu peut-être déclenché par une étincelle mais détruit les structures qu'il touche et n'en construit pas des nouvelles. Un feu meurt, mais un système vivant brûle rarement tout le carburant extrait de l'environnement. Au contraire, il construit son stock d'énergie *pour prolonger son existence* [accentuation ajoutée] (Voeikov, 1999, p.19).

Ceci est une modélisation parfaite des relations et des forces de réunion de l'instroke. Si l'on incorpore cela au modèle de co-évolution de Jantsch (1979) —où les systèmes en interactions sont altérés par le contact— nous pouvons modeler la position dialectique du développement et de la thérapie.

Le développement révolutionnaire de structures dissipatives de Prigogine (1979) montre comment la deuxième loi des thermodynamiques est surmontée par des structures auto-initiatives, auto-régulatrices, non-équilibrées et non-linéaires, c.a.d. des systèmes vivants. Ils sont d'une entropie négative. La loi de Boltzmann déclare que l'entropie caractérise le degré de *désorganisation* (p.4). La vie est un mouvement qui s'éloigne du désordre et se tourne vers l'ordre: structurer au fil du temps.

Voeikov (1999) déclare que les systèmes vivants font tout pour éviter de glisser dans une entropie qui résultera dans l'inertie ou la "mort" du système (p.21). „La stabilité non-équilibrée qui caractérise les systèmes vivants dément la perspective réductionniste“ (p.21). Voeikov nous mène au delà de la deuxième loi des thermodynamiques lorsqu'il souligne qu'„aucun système vivant a été en équilibre et travaille continuellement contre l'équilibre (...)“ (1999, p.17). Il est né dans un état de non-équilibre. Un système vivant est en homéostasie avec soi-même, mais pas en équilibre avec son environnement: Il ne change pas d'un ordre supérieur d'organisation vers un ordre inférieur d'organisation comme l'exige la deuxième loi des thermodynamiques. Vernadsky (1991) appelle cela „la loi principale de vie“ (p.20). Nous commençons à reconnaître l'existence et partiellement comprendre les lois de la nature qui soutiennent l'idée que le but suprême d'un système vivant est de rester en existence et réussi cela par les forces de réunion de l'instroke. Dans le langage thérapeutique, l'Operationalized Psychodynamic Diagnostics System (OPD) atteste que „la structure psychique constitue un ensemble d'informations qui, à son tour, organise et traite les expériences. C'est un système qui accentue les dynamiques de l'équilibre homéostatique par des règles récursives et marque le début d'un processus non-linéaire“ (OPD Task Force, 2001, p. 41). Les dynamiques de l'équilibre homéostatique sont équivalents au modèle de survie de non-équilibre et non-linéaire de Eigen (dans Jantsch, 1999), Prigogine (1977), Jantsch (1979) et Voeikov (1999).

J'ai mentionné plus tôt quelques exemples de comportements dissociatifs. Habituellement, la dissociation est comprise comme la manifestation d'un problème plus profond. Taylor, Kemeny, Reed et Aspinall (1989) ont une conception différente du phénomène de dissociation. Ils soulignent les effets paradoxaux positifs qu'un évènement menaçant peut déclencher en créant des "illusions positives" (p.239). Ces auteurs concluent que la dissociation vers des illusions créatives est nécessaire pour une santé mentale saine face à une menace. Dans leur travail avec des patients touchés par le SIDA ou cancer, „les illusions positives modérées par le réalisme sont d'une importance critique en vue de la maintenance de l'intégrité du soi face à une menace“ (p. 252) et „(...) les personnes sans illusions sont aussi inadaptées que celles avec des illusions surdéveloppées.“ (Taylor et al., p. 11).

La thématique de dissociation aborde deux concepts énergétiques de Reich (1950). Premièrement, lorsqu'un système s'est formé, il évitera de se dissocier, et fera tout son possible pour rester entier. Deuxièmement, l'énergie orgone se déplace de concentrations basses vers des

concentrations élevées, elle a une entropie négative, et surmonte la deuxième loi des thermodynamiques comme Prigogine (1977) et Voeikov (1999) le remarquèrent.

Auto-poétique

La quatrième caractéristique de l'ES est basée sur l'extension de l'entropie négative. L'ES est auto-poétique: auto-initiateur et auto-organisant. Carl Rogers (1978) postula l'existence d'„une tendance directionnelle formative“ dans l'univers vers le développement. Ceci est aussi un concept énergétique basique de Reich, et se retrouve également chez Maturana et Varela (1998): „(...) les êtres vivants (...) sont continuellement auto-producteur“ et les êtres vivants bénéficient d'une „(...) organisation auto-poétique“ (p. 43). Le psychologue Ryan (1991) comprend le besoin développemental d'autonomie et de compétence comme autopoiesis (p. 209).

Auto-régulation

L'auto-régulation est liée à l'autopoiesis et aux thèmes d'auto-organisation. Dans ce contexte l'ES est teleorganique, c.a.d. capable de servir les besoins vitaux de l'organisme. Ryan (1991) déclara:

Les locus d'initiation et d'engagement spontané avec l'environnement est —d'une perspective organismique— le soi. Le soi est à la fois l'agent qui intègre, et la structure par laquelle de nouvelles fonctions, valeurs et propensions sont intégrées; et la mesure par laquelle les actions sont régulées par l'auto-organisation. Le soi est ainsi auto-régulé ou autonome (p. 212)

Dans ce contexte de l'ES, l'autonomie est comprise comme une caractéristique naturelle. Mais ce terme ne doit pas être compris dans le sens classique du terme, où l'autonomie émerge d'un processus de séparation et d'individualisation. Le nourrisson est autonome dans le sens d'un organisme auto-initiateur, auto-organisant et auto-régulateur. Plus tard, il apprend l'attachement, forge des liens et passe par des processus de séparation et d'individualisation pour apprendre à être autonome dans un état relationnel.

Kohut (2001) fait référence à l'auto-régulation de manière inappropriée utilisant un modèle d'insuffisance où le nourrisson doit maîtriser sa réalité. Dans la conception de Kohut, l'état narcissique du nourrisson ne peut pas tolérer l'existence d'autre chose mis à part soi-même, et est trop faible pour détruire ou échapper l'objet, donc il maîtrise son environnement par l'incorporation et le fusionnement avec l'imgo des parents dans son narcissisme. Ces comportements auto-référentiels, auto-organiseurs et auto-régulateurs émergent spontanément de la psyché du nourrisson face à une menace. Le nourrisson sait qu'il est menacé par l'autre et fait tout son possible pour rester unifié.

Le soi comme agent organisant est aussi un thème pour Daniel Stern (1998). Il décrit le „(...) sens de soi comme un principe primaire organisateur du développement “ (p.26) et comme ayant son origine dans l'expérience subjective inférée du nourrisson.

Certes, Mahler et Klein et les autres écoles des relations-objet se sont concentrés sur l'expérience du soi-et-l'autre, mais principalement par retombée, ou secondaire au développement libidinal ou de l'ego. Ces théoriciens n'ont jamais considérés le sens de soi comme l'organisateur primaire. Cette interprétation, qui se concentre sur le sens de soi-et-l'autre, a ses débuts dans l'expérience subjective inférée du nourrisson et est unique à cet égard. (p.26)

Stern n'est pas le seul prenant adoptant ce point de vue. Néanmoins, alors que le principe est identique, la théorie de l'ES propose cette activité subjective beaucoup plus tôt que Stern.

Immuabilité

Buckley (1986) suggéra: „Quelque part, la psychologie de Klein est l'ultime psychologie des profondeurs dans le monde interne mental du nourrisson. Ce monde interne possède un développement inexorable“ (p. xvii). Le concept de l'ES est bâti sur le développement inexorable de l'enfant. Comme la conception de Reich (1950) le proclame: On peut tenter de s'immiscer dans le développement, mais il est impossible de l'empêcher d'essayer d'avancer vers l'accomplissement et la satisfaction. La sublimation de Freud émerge des mêmes racines.

L'identification projective de Schore (1999) souligne cette immuabilité. „Intégré dans la communication souvent véhémement du patient de l'état de dérégulation, il existe un appel précis, presque inaudible, à une régulation interactive. C'est un phénomène perpétuel“ (Schore, 1999, p.14). La régulation interactive est la base du développement: un contact émotionnel avec l'environnement, enraciné dans l'hémisphère droite du cerveau. Il souligne que l'on peut s'immiscer dans le désir de contact, ce qui résulte dans un état de dérégulation et devenant à peine audible. Mais intégré dans ses comportements déformés et déformants, il demeure perpétuellement une poussée à satisfaire des relations développementales.

Tous les comportements de transfert sont basés sur cette immuabilité, et ceci est représenté dans la nature dualiste du transfert de Guntrip (dans Buckley, 1986). Pour Guntrip, un bon objet est la base de la santé mentale (Buckley, 1986, p.447). Dans son absence, le patient trouve le psychanalyste qui devient un bon objet à la fois pour la relation de transfert et dans la vraie vie. Il souligne la recherche perpétuelle de satisfaction dans toutes les relations.

Kohut (2001) fait référence à l'immuabilité avec le „courant narcissique“. Un trouble dans la finalisation du processus de l'idéalisation résulte dans le fait qu'„une personne cherchera pour toujours des figures externes idéales“ (Kohut, 2001, p.62) et „(...) le „courant narcissique“ du nourrisson continue perpétuellement, et est la base de la créativité, du savoir et de l'estime de soi (p. 40). „Le narcissisme original est le précurseur de l'amour-objet“ (p.107) et „[N]otre but suprême e, objectif et estime de soi (...) trahissent qu'une partie du vieux narcissisme *inchangé* et illimité fonctionne activement le long de nouvelles structures réalistes et apprivoisées“ (p.109). La position de Kohut est que le „courant narcissique“ cherche la satisfaction, et même lorsque satisfait, il continue à circuler inexorablement tout au long de la vie sous forme d'amour, créativité, savoir et amour-propre.

Eagle (1987) se joint à ces positions lorsqu'il critique le modèle déficitaire „(...) il est improbable qu'une partie des expériences primaires —quelles soit des échecs d'expériences plaisantes ou (des échecs) d'opportunités d'idéalisation— aient une influence déterminante et décisive sur quelque chose d'aussi complexe que la capacité intégrative“ (p.16). Il utilise l'affirmation du modèle énergétique de Reich, qui proclame que l'on peut s'immiscer dans la capacité intégrative, mais jamais empêcher l'organisme de tenter l'intégration.

Quand la mission du développement est insatisfaite, elle se transforme et continue à chercher de la satisfaction dans la dualité de la transformation pour rester en existence. Ce fonctionnement représente la combinaison de thèmes de l'immuabilité, l'auto-référentiel, l'auto-organisation, l'auto-régulation et le désir de rester en existence. La dualité de l'état transformé —dans le sens d'une sublimation, d'objets substitués, objet de transit, objets idéalisés, le transfert et tous les comportements dissociatifs— est un résultat de la qualité immuable de l'existence.

Comme le montre le courant narcissique de Kohut, même lorsque satisfait, la poursuite immuable vers le développement et vers une satisfaction continuera à pousser spontanément vers le développement; cette poursuite fait partie de la santé et du dysfonctionnement. Après l'expérience d'un état d'ES un patient le résuma ainsi: „Maintenant, je me rends compte que j'ai toujours voulu être quelqu'un“.

Dans le modèle de conflit, une personne est confrontée avec des contenus mentaux et des émotions qui *par leurs natures* lui répugnent et doivent être pris en charge par la répression,

sublimation, expulsion active, etc. Sinon, il résultera des conflits non-résolus, profonds qui, comme Eagle (1987) le souligne, provoquent des dérégulations, désorganisent le système et perturbe le but suprême d'unité. La théorie de l'ES déclare qu'intégré dans les états de dysfonctionnement, de répression, sublimations et expulsions, il existe un désir intact de contact, régulation et relations: le désir de donner et recevoir de l'amour simultanément. Pour Perls (1972), le transfert ne fait pas référence à ce qu'il s'est passé, mais ce qu'il *ne s'est pas* passé, ce qu'il manque et est toujours recherché. C'est un modèle psycho dynamique de l'analogie de la glace, l'eau et la vapeur. Sous jacent aux comportements transformés, déformés et déformants, il existe un courant inchangé, immuable vers la santé. C'est l'espoir de la psychothérapie.

Sécurité et Bien-être

L'immutabilité est reflétée dans la prochaine caractéristique qui rappelle les états d'être de Maslow (1969). Lorsque l'on retourne à un soi plus profond, il existe toujours un sentiment de sécurité et de bien-être. La qualité immuable ne change pas, même si elle est dérangée. L'ES existe avant et est intouchable par les troubles, traumatismes, manques et conflits; c'est ce que le thérapeute bioénergétique Olaf Trapp appelle "le soi intact" (communication personnelle, Juin, 2013). Dans cet état, il n'existe pas de besoins, que des désirs. Comme Rogers le suggéra "Tous les faits sont gentils" (dans Ryan 2003, p.75).

En travaillant avec des patients schizophrènes, Fuchs (2009) remarqua que l'embodiment représente une autre facette de sécurité et "les troubles psychiques ne doivent pas être uniquement considérés comme des dysfonctionnements cérébraux" (p.571). Il différencie entre le corps sujet, pré-réfléchi et imperceptible (Leib), et le corps physique (Körper), perçu par le soi et les autres. Le corps sujet est un médium ou arrière-plan qui n'exige aucune attention explicite.

Donc, le corps vécu correspond aussi au fondement de *certitudes incontestées* (...) comme un *know-how pré-réfléchi* [accentuation ajoutée]. Récemment, Radcliff a argumenté que les sentiments basiques corporels sont en même temps des sentiments d'états corporels et des manières d'éprouver le monde. Ceci s'applique en particulier aux sentiments "existentiels" comme *se sentir chez soi, appartenant au monde* [accentuation ajoutée]. (p.574)

Ceci fournit une pré-compréhension fluide, automatique et sensible au contexte des situations quotidiennes, et donc, connectant le soi et le monde... "inter-corporalité"... Récemment un patient confronté à une situation potentiellement dangereuse reporta ayant "... au fond, une pensée, un sentiment d'autonomisation — sûre de soi-même et non-lié à ce qu'il se passe au dehors." (p.572)

Lorsque les patients éprouvent l'ES, il est possible de travailler avant l'expérience du traumatisme, avec le soi intact où le système fonctionne bien. Dans un groupe de formation, je fis la démonstration d'une séance avec une apprentie qui avait vécu un traumatisme à l'âge de 12 ans. Elle avait été attachée à une machine dangereuse. La machine devait être mise en marche si elle tentait de lutter, et elle devait être agressée sexuellement. Par chance, elle put s'échapper, mais cette expérience resta tout de même traumatisante. Je n'avais pas exploré son passé auparavant, et n'étais donc pas conscient de ce traumatisme. J'ai travaillé avec la technique de contact doux de l'Analyse Fonctionnelle. Rien ne se passa. À la fin de la séance, elle raconta avoir "revécu" le traumatisme, même cette fois-ci c'était différent. Elle "vit" la scène entière, mais n'avait pas d'images traumatisantes mentales ou de signes végétatifs: sueur aux mains, malaise ou palpitations cardiaques. Elle "la regarda" mais n'était pas dissociée de la scène. Cela était en train de lui arriver, mais elle ne paniquait pas. Elle était l'objet de sa propre subjectivité, un observateur participant. Elle commenta que cette fois-ci elle sentit c'était "fini pour de bon". Je fus en contact avec elle pendant quelques années suivantes, et rien ne m'indiqua que ce traumatisme avait resurgi d'une manière quelconque. Ceci est un exemple de la sécurité et du bien-être que l'on éprouve lorsque

l'on se trouve dans l'état de l'ES. C'est parce qu'elle se sentit en sécurité qu'elle put éprouver le traumatisme dans un état intact du soi, c.a.d. sans se sentir menacée. (Voir un autre cas dans Davis, 2013).

Fuchs (2009) souligne la même qualité dans la schizophrénie. "Avec l'aliénation grandissante, même les actes dans lesquels on se perçoit peuvent devenir conscients. Quand les patients sont comme des spectateurs de leur propre processus de perception: "J'ai tout vu, je fis comme une caméra"" (Fuchs, 2009, p.572). Il y a "(...) une explication pathologique des fonctions corporelles implicites, ce qui veut dire que normalement les processus sensoriels/moteurs tacites (le corps pré-réfléchi vécu) deviennent disponibles pour l'introspection consciente" (Fuchs, 2009, p.572). Je pense que les mots clés ici sont "aliénation grandissante". Pour le dire plus simplement, dans le cas de la schizophrénie, une personne fait l'expérience du "corps implicite" dans un état de dissociation, ce qui est donc déformant et dangereux. Cela correspond à la vision de Reich sur la schizophrénie; beaucoup d'expériences étranges intrinsèques à la schizophrénie sont des interprétations erronées ou des déformations d'états naturels.

Familiarité: Connaître le connaisseur

La sécurité et le bien-être sont fondés sur le fait que l'ES est un état qui est familier. Maslow (1968) écrit "L'apogée d'une expérience est éprouvée comme un moment auto-validant, auto-justifiant qui porte une valeur propre intrinsèque. C'est-à-dire, que c'est une fin en soi. Éprouvée comme une expérience si précieuse, une révélation si grande, que le simple fait de la justifier paraît indigne." (p.79)

Parce que cet état paraît familier, il y a une sensation de sécurité, et le besoin de se justifier ou s'expliquer n'existe pas. Pagis (2009) souligna que dans ces états, le besoin de discussion n'existe pas. Dans l'Analyse Fonctionnelle, nous appelons cela l'effet "Haiku". Le patient éprouve une "nouvelle" expérience, connue et profonde, et pourtant n'éprouve pas le besoin d'en parler. Elle est évidente en soi. À la fin d'une séance, un patient ne trouvait pas les bons mots pour décrire ce qu'il éprouvait. Au final il dit "Peu importe. De toutes manières c'est plus important pour moi que pour vous."

Il est important de noter que cette qualité de familiarité est reflétée dans trois disciplines différentes: philosophie, psychologie et biologie. Le philosophe Merleau-Ponty (dans Pagis, 2009) écrit "Aux racines de nos expériences, nous trouvons un être qui se reconnaît immédiatement" (p. 267). Les expériences ne sont pas sublimées, elles surgissent "avec un contenu" (Pagis, 2009). Snygg écrivit la même pensée mais utilisa une terminologie différente: "Un système phénoménologique est anthropomorphique. Ces données sont affirmées par l'expérience immédiate et n'ont pas recours à une traduction pour les rendre signifiantes" (p.421). Le biologiste Maturana (1998) écrivit "Connaître/savoir est une action du connaisseur... profondément enraciné dans l'être vivant en tant qu'entité" (p.34). Une de mes patientes exprima cette connaissance de cette façon: "une présence extrême dans mon absence". Le concept du soi normal fut véritablement compris: c'est une distraction. À partir du moment où elle surpassa la distraction, elle fut capable de se reconnaître/connaître son soi.

Non-jugeant mais orienté vers la réalité

La prochaine caractéristique de l'expérience de l'ES est un état de non-jugement. Une fois une patiente me dit "Je m'aime au-delà du bien et du mal". Il est clair que dans le contexte d'un soi social, elle se voit comme "bien" et "mal". Elle suggère qu'il existe un sens de soi plus important, fondé dans le corps vécu et au-delà du jugement. Dans l'ES il n'y a pas de comparaisons ou de cognition jugeante —mais il existe une évaluation. La patiente différencie entre les niveaux différents ou les manifestations différentes du soi. Ce n'est pas l'illusion créative mentionnée

antérieurement; elle sait que l'on ne peut pas s'évaluer de manière réaliste, comme le chante Willie Nelson "Tes rêves te rêveront".

Maslow fait écho à ce sentiment avec: "L'apogée de l'expérience est entièrement bonne et désirable, et n'est jamais éprouvée comme malveillante ou indésirable" (1968, p.81). La même chose est vraie pour Ryan: "Dans la détermination du soi véritable, il n'y a pas de concept de soi fixe à protéger ou améliorer" (2003, p.75).

Dans le domaine de la pleine conscience, Shapiro, Carlson, Astin et Freeman (2006) font référence à une "orientation vers les expériences, qui implique de la curiosité, non-lutte et acceptation" (p. 5). Ils suggèrent le terme "re-percevoir" (2006, p.5) comme "*un décalage de la perspective*" fondamental. Dans un article récent de l'IBPJ, Greene appelle cela "l'auto-observation", "être spectateur au lieu d'être participant" (2013, p.69).

Au lieu d'être immergé dans le drame de notre narratif personnel, nous pouvons prendre du recul et en être témoin. Comme Goleman le suggère, "La première réalisation dans la méditation est de se rendre compte que les phénomènes contemplés sont distincts de l'esprit qui les contemple". Re-percevoir est semblable aux concepts psychologiques occidentaux du *décentrement* (Safran & Segal, 1990), *désautomatisme* (Deikman et al., 1990) et *détachement* (Bohart, 1983; dans Shapiro et al., 2006, p.5)

Shapiro et al. continuent en soulignant que re-percevoir est une rotation de la conscience —ce qui était sujet antérieurement devient objet. Ce qu'ils nomment la pleine conscience, et ce que j'appelle l'état de l'ES, est "(...) simplement une continuation du processus de développement naturel, où l'on gagne une capacité d'objectivité grandissante sur les propres expériences internes" (Shapiro et al., p.6). Il y a une distance relationnelle entre le soi et ses troubles. "Si nous avons la capacité de voir, alors nous ne sommes plus; nous devons être bien plus que ça" (Shapiro et al., p.6). Il n'y a pas de problème du problème. Un patient l'a dit ainsi: "Je ne souffre pas de mes souffrances".

Pré-verbal et non-verbal

Mitchell élabore la perspective classique sur le langage et son développement:

La majorité du langage des philosophes et psychologues comprend le développement initial de l'humain comme bifurqué par une division fondamentale, et pourtant infranchissable, entre le pré-verbal et le verbal. Le long du 20^{ième} siècle, le langage fut compris de manière croissante comme la matière de laquelle est généré le mental adulte (...) [S]uivant Lacan, beaucoup comprennent l'inconscient en termes de structures linguistiques. Une division s'ouvre entre les premiers mois de vie, avant que l'enfant soit intronisé dans un système linguistique-semiotique par lequel il deviendra plus tard une personne et son soi psychologique. (2000, p.5)

Cette perspective classique peut-être remise en cause. Loewald écrit : "(...) le processus primaire est non-entravé par les lois de contradictions, causes, temps et sujet/objet" (dans Mitchell, 2000, p.37). Cozolino soutient cette position:

Malgré le fait qu'une grande majorité des informations que nous obtenons et encodons est à la fois hors de la conscience et précédée *avant* la prise de conscience, nous avons l'impression et nous comportons comme si nous avons toutes les informations nécessaires et avons fait un choix conscient. En vérité, nous n'avons peu ou pas d'accès conscient aux informations ou à la logique sur lesquelles la plupart de nos décisions sont prises. (2002, p.158)

Ceci est valable pour toutes expériences premières. Selon Schore (2006), l'hémisphère logique gauche est "en ligne" qu'à partir du 18^{ième} mois et domine qu'à partir de l'âge de 5 ans. Jusqu'à ce moment là, c'est l'hémisphère droite qui traite toutes les expériences émotionnelles. Schore

argumente que la régulation émotionnelle inconsciente de l'hémisphère droite est plus importante dans le stage adulte que les décisions conscientes et "logiques".

Loewald approfondit ce thème: Il existe un langage dans l'utérus, où il n'y a pas de division entre pré-verbal et verbal.

Une mère parle avec ou à l'enfant, sans l'attente que l'enfant va utiliser des mots, mais plutôt comme parlant à soi-même en incluant l'enfant (...) [I]l est immergé, intégré dans un courant de discours, qui fait parti et est une parcelle d'une expérience globale dans le domaine mère-enfant. Alors que la mère prononce des mots, l'enfant ne perçoit pas des mots, mais est baigné dans un son, rythme, etc., des ingrédients accentuant une expérience. (dans Mitchell, 2000, p.8)

Une étude de Casper et Fifer (dans Mitchell, 2000) le prouva. Les bébés préfèrent écouter des histoires enregistrées, lues par leurs mères *in utero*, que des histoires enregistrées, du même auteur, lues après la naissance. Beebe et al. notent que ces bébés sont capables de "distinguer l'intonation, la fréquence, la variation et les éléments phonétique du discours" (Mitchell, 2000, p.8). Pour Cozolino "Les systèmes de mémoire implicites sont actifs avant la naissance, comme le prouve l'instinct du nouveau-né en s'orientant vers le son de la voix de sa mère" (2002, p.88). Hepner (2002) signale des changements cognitifs *in utero*; le fœtus a une cognition et est capable d'apprendre. Mitchell nous demande ensuite de considérer cette "(...) découverte surprenante. Les mots sont des éléments saillants de l'expérience du bébé, pas *après* la naissance, mais *in utero*" (2000, p.8). Ces recherches soutiennent l'importance des expériences non-verbales et que "quelqu'un" est en train d'enregistrer ces expériences.

Un avantage du travail fonctionnel est qu'il est possible de travailler au niveau verbal, pré-verbal *et* non-verbal par la cognition incorporée (*embodied cognition*), le corps vécu, où il n'existe pas de mots mais les expériences sont enregistrées et rappelées. Bollas (1987) nomma ce phénomène "le *su impensé*". Pagis comprend que certaines expériences n'ont pas besoins de conceptualisations ou verbalisations pour devenir signifiantes: „La conscience du soi somatique est un processus symbolique qui prend place par un médium *incorporé (embodied) et non-verbal*" (2009, p.268).

Ré-organisation spontanée et continue

La description, de l'OPD (2001), d'une structure psychique saine est fondamentale pour l'ES. "La structure est la base d'un long style personnel dans laquelle les individus prévoient et restaurent leur équilibre intra-psychique et inter-personnel. Une structure intégrative est flexible et a des fonctions créatrices qui régulent et s'adaptent au sein de ou entre des individus." (p.41). Le physicien Jantsch (1979) l'exprime plus simplement: *structuralisation optimale et temporelle*. L'OPD et Jantsch décrivent le même phénomène: La capacité d'un organisme de se réorganiser perpétuellement dans des circonstances changeantes. Prigogine y fait référence avec "l'ordre grâce aux fluctuations (changements dans l'environnement interne et externe) dans des structures non-équilibrées" (1997, p. 5). Cette capacité d'adapter à des circonstances changeantes, de créer un ordre à partir du désordre/ des fluctuations, est fondée dans l'état intact, sûr, connu d'un ES qui est basé dans le processus-même de la vie.

Sans une source restauratrice innée, la psychologie/psychothérapie de l'insuffisance ne peut pas répondre à la question de comment est-ce qu'un système accomplit ce que l'OPD proclame —se restructurer perpétuellement pour soigner ou surmonter des déficits et conflits non-résolus. De plus, selon le biologiste Vernadsky "(...) le processus du développement est impossible du point de vue de la physique et la chimie. Le processus d'une forme inférieure vers une forme supérieure est naturel et principal. Et pourtant, la loi principale de la vie, la croissance constante d'organisation, n'est pas encore comprise." (Voeikov, 1999, p.20)

Intemporel

Le temps est un thème important en psychothérapie. Les psychothérapeutes se concentrent habituellement sur le passé d'un patient. De plus, ils traitent le passé et le présent en terme de transfert, identification projective, projection et régression. Également, le sentiment du futur d'un patient est un bon indicateur diagnostique de son état présent, le progrès et la pronostic de la thérapie. En dépit de cela, une qualité unique de l'ES est que le temps ne joue pas un rôle.

Loewald décrit le processus primaire comme étant "(...) libre du (...) temps" (dans Mitchell, 2000). La même chose se retrouve chez les états d'être de Maslow dont il dit "C'est comme si ils avaient une place dans un autre monde dans lequel le temps s'est arrêté et s'écoule rapidement simultanément" (1968, p.80). En ostéopathie on nomme cela "le point immobile" (still point). Dans l'Analyse Fonctionnelle, les patients font l'expérience d'un flottement ou d'un état hypnagogique, et commentent à la fin de la séance d'avoir perdu l'impression du temps. J'ai aussi été témoin de patients qui ont cessés de respirer, sans avoir l'impression de retenir leur souffle pour une période de temps si longue qu'elle fut presque inquiétante.

La recherche cérébrale nous montre maintenant que les évènements traumatisants sont conservés dans des régions plus primitives du cerveau, c.a.d. le cerveau reptilien et limbique avec peu d'implication corticale et de l'hémisphère gauche, ce qui résulte dans l'absence de la localisation temporelle des souvenirs. Cozolino (2002) conclut que les flashbacks sont toujours présents et des expériences du système entier (p.272-273), ce qui est aussi vrai pour les expériences positives, soutenant la vie (Schoore, 1999), ce qui reflète la position de la déclaration de Cambridge: "les substrats neuraux des émotions ... sont ainsi "détachés du temps""(2012).

Dans les années 1940, Reich (1967) écrit:

Il n'y a pas d'antithèse entre l'historique et le contemporain. *Le monde expérimental entier du passé était vivant sous la forme d'attitudes des caractères. La composition d'une personne est la somme fonctionnelle totale de toutes ses expériences passées.* (p.121)

Le schizophrène ne "régresse pas vers son enfance". Régression est tout simplement un terme psychologique décrivant l'effectivité, actuelle et de ce jour, de certains évènements historiques. Le schizophrène ne "retourne pas dans l'utérus de sa mère"; il devient victime d'*exactement la même séparation de la coordination de son organisme dont il a souffert quand il fut dans l'utérus de sa mère;* et il a conservé cette séparation toute sa vie. Ici, nous traitons les fonctions actuelles de l'organisme ET PAS DES ÉVÈNEMENTS HISTORIQUES. (p.492)

Le physicien Callender soutient Reich lorsqu'il écrit que les théories de la relativité d'Einstein suggèrent qu'il n'existe pas "(...) un présent spécial, et tous les moments sont égaux. La fissure entre le temps de la physique et le temps des expériences atteint sa conclusion logique, beaucoup de physiciens théoriciens sont menés à croire, qu'au fond, le temps n'existe pas" (p.2011, p.41)

Résumé

Mon point de vue est, bien qu'essentiel, le rôle de l'autre est sur-accentué à la fois dans les théories du développement et dans la thérapie. J'ai argumenté pour l'existence d'un état de subjectivité précoce, qui est cohérent, un sentiment cognitif de pré-existence, présent avant la relation aux autres. Émergeant auto-poétiquement, le soi est ce qui est apporté aux relations initiales, entraînant ensuite son propre développement. L'ES est à la source de tout entrain et désir à la fois vers l'intérieur et l'extérieur. C'est aussi la source de toutes les structures psychiques différenciées et sous-tend aux comportements de ces structures, durant la vie entière et le long des relations. Cet état d'être est auto-initiateur, auto-organisant, et auto-régulateur. La ressource, l'orientation des compétences de cette approche cherche: ... "à voir comment l'esprit se décrit" (Robinson, 2011, p. 16).

BIOGRAPHIE

Will Davis (1943) est américain. Il a 40 ans d'expérience en psychothérapie. Diplômé en psychologie, il participe aux formations de encounter groups, la Gestalt, Radix et diverses méthodes alternatives. Il dirige des formations de psychothérapie corporelle en Europe. Will a développé une psychothérapie corporelle, l'Analyse Fonctionnelle, et est considéré comme un chercheur majeur dans le domaine du fonctionnement de l'instroke et les bases plasmiques des troubles psychiques. Il fait parti du comité consultatif international du *Journal of Energy and Character* et du *International Journal of Body Psychotherapy*. Il est membre du comité scientifique de la société italienne des psychologues et psychiatres et de l'association européenne de psychothérapie corporelle. Il vit avec sa femme dans le sud de la France.

Email: willdaviswilldavis@gmail.com

RÉFÉRENCES

- Anderson, M. (2003). Embodied cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*, 149, 91-130.
- Buckley, P. (1986). (Ed.). *The essential papers on object relations*. N.Y.: New York University Press.
- Bollas, C. (1987). *The shadow of the object: Psychoanalysis and the unthought known*. London: Free Association Press.
- Callender, C. (2011). Is time an illusion? *Scientific American*, 302 (6).
- Cozolino, L. (2002). *Neuroscience and psychotherapy*. NY: W.W. Norton and Company.
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships*. London: W.W. Norton and Company.
- Davis, W. (1984). Working with the instroke. *Energy and Character*, 15(1) 17-25.
- Davis, W. (1999a). An Introduction to the instroke. *Energy and Character*, 30(1), 79-94.
- Davis, W. (1999b). Instroke und neuordnung. In Lassek, H. (Ed.), *Wissenschaft vom lebendigen*. Berlin: Ulrich Leutner.
- Davis, W. (1999c). Elements of building a relationship: embodying relationship. Paper presented at the 2nd European Bioenergetic Congress, Barcelona.
- Davis, W. (2000). Theoretical Contributions. In G. Strum & A. Printz (Eds.), *Wörterbuch der psychotherapie* (pp. 18, 122, 168,484, 579,582). Wien, Austria: Springer Verlag.
- Davis, W. (2006). Instroke, empathy and the therapeutic relationship. Paper presented at the 4th International Biosynthesis Congress.
- Davis, W. (2013). In Support of Body Psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 11(2) 59-73.
- Damasio, A., (2000). *The feeling of what happens*. London: Vintage.
- Eagle, M. (1987). Developmental deficits versus dynamic conflict. *Recent developments in psychoanalysis: A critical evaluation*. New York: McGraw-Hill.
- Eagle, M. (1991). Psychoanalytic conceptions of the self. In J. Strauss & G. Goethals (Eds.), *The self: interdisciplinary approaches* (pp. 49-55). Berlin: Springer-Verlag.
- Fonagy, (2002) P. Primary aggression, the disobjectalizing function and violence in the negative. Unpublished paper.
- Fuchs, T. (2009). Embodiment and psychopathology: A phenomenological perspective. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 570-575.
- Fink, B. (1997). *A clinical introduction to Lacanian psychoanalysis*. London: Harvard University Press.
- Hepner, P. (2002). Understanding foetal behavior. Paper presented at the International Congress on Embryology, Therapy and Society, Nijmegen, Netherlands.
- Hinselwood, R.D. (1989). *Dictionary of kleinian thought*. London: Free Association Press.
- Jantsch, E. (1979). *The self organizing universe*. New York: Pergamon Press.
- Janus, L. (1997). *The enduring effects of prenatal experience*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Kelley, C.R. (2004). *Life force: The creative process in man and in nature*. Victoria, BC, Canada: Trafford.
- Kernberg, Otto. *Severe personality disorders*. London: Yale University Press.
- Kohut, H. (2001). *The analysis of the self*. Madison, Connecticut: International University Press.

- Kouider, S. (2013). A Neural Marker of perceptual consciousness in Infants. *Science*. 340 (4), 376-380.
- Krens, I. (1999). *Freedom through bonding: On the nature of psychodynamic body psycho-therapy*. Hamburg, Germany: Gesellschaft für Tiefenpsychologische Körpertherapie-Berufsverband (GTK).
- Loevinger, J., & Blasi, A. (1991). Development of the self as subject. In J. Strauss & G. Goethals. (Eds.), *The self: interdisciplinary approaches* (pp. 150-167). Berlin: Springer-Verlag.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. NY: Van Nostrand Reinhold Company.
- Maturana, H. & Varela, F. (1972). *Autopoiesis and cognition*. Boston: D. Reidel Publishing Company.
- Maturana, H. & Varela, F. (1998). *The tree of knowledge*. Boston: Shambhala.
- Mitchell, S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- OPD Task Force, (2001). (Eds.). *Operationalized psychodynamic diagnostics: Foundations and manual*. Göttingen, Germany: Hogrefe Huber.
- Pagis, M. (2009). Embodied self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*. 72(3), 265-283.
- Perls, Fritz (1972) *Gestalt therapy verbatim*. NYC: Bantam Books.
- Prigogine, I., Nicolis, G. (1977). *Self organization in nonequilibrium systems: From dissipative structures to order through fluctuations*. N.Y., USA: John Wiley & Sons.
- Raichle, M. E. (2010). Dark energy of the brain. *Scientific American*. 302(3) 28-34.
- Reich, W. (1950). Orgonomic functionalism, part II. *Orgonic Energy Bulletin*. 2(1-15).
- Reich, W. (1967). *Function of the orgasm*. NY: The Noonday Press.
- Reich, W. (1976). *Character analysis*. NY: Paperback Books.
- Reich, W. (1994). *Beyond psychology: Letters and journals*. NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Robinson, M. (2010). *Absence of mind*. New Haven: Yale University Press.
- Rogers, C. (1978) *Journal of Humanistic Psychology*. 18 (1).
- Ryan, R. (1991). The Nature of the self in autonomy and relatedness. In J. Strauss & G. Goethals. (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). Berlin: Springer-Verlag.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we do not need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
- Shapiro, L.S., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B., (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. Published online in Wiley Interscience. DOI:10.1002/jclp.202372 *Journal of Clinical Psychology*.
- Schore, A. (1999). Clinical implications of a psychoneurobiological model of projective identification. In S. Alhanati (Ed), *Primitive mental states.h III*. Binghamton, NY: ESF.
- Schore, A. (2006). Paper Presented at the IV International Biosynthesis Congress. Lisbon.
- Schubert, T. & Koole, S.L. (2009). The embodied self: making a fist enhances men's power-related self conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*. 45, pp. 828-834.
- Stern, D. (1998). *The interpersonal world of the infant*. London: Karnac.
- Syngg, D. (1941). The need for a phenomenological system of psychology. *Psychological Review*. 48, (pp. 404-424).
- Taylor, S., Kemeny, M., Reed, G.M., & Aspenwall, L. (1989). In J. Strauss & G. Geothals. (Eds.), *Assault on the self: positive illusions and adjustment to threatening events*. In *The self: interdisciplinary approaches* (pp. 239-255). Berlin: Springer-Verlag
- Tonella, G., (1999) Paper presented at the 2nd European Bioenergetic Congress, Barcelona.
- Totton, N. Embodied relating: The ground of psychotherapy. In publication.
- Uvnäs-Möberg, K., (2004). Paper presented at the European Association of Body Psycho-therapy Congress. Athens.
- Voeikov, V. (1999). The scientific basis of the new biological paradigm. *International Journal of 21st Century Science & Technology*. 12(2), pp. 18-33.