

L'Endo Sé: un modello del Sé per la psicoterapia ad orientamento corporeo?

Will Davis.

Abstract

Presento due dei principali modelli del Sé: il Sé come soggetto e il Sé come oggetto. La mia posizione è che nella psicologia dello sviluppo e in psicoterapia c'è un'eccessiva enfasi sul ruolo dell'altro, risultante in un esagerato affidamento sul modello del sé come oggetto. Io mi schiero a favore di un Endo-Sé (d'ora in poi abbreviato nel testo con **ES**), un termine che ho creato per indicare uno stato unificato corpo\mente con una soggettività coerente, esistente a priori per entrare in contatto con gli altri; tale relazionarsi è necessario per sviluppare questo Sé pre-esistente. Discuto tre temi fondamentali per questa rivalutazione del Sé, e in seguito una discussione delle caratteristiche dell'ES.

Parole chiave: efficacia, relazione Sé-a-Sé, autoriferimento, incarnato, Reich

Traduzione curata dal Dott. Edoardo Ballanti

Introduzione

Questo articolo tratta dell'eccessiva enfasi sul ruolo dell'altro nelle teorie evolutive e in psicoterapia, ed elabora il ruolo del Sé nello sviluppo: il Sé come agente organizzatore delle sue stesse esperienze. Gli esseri umani non sono soddisfatti senza relazione; essa è essenziale per lo sviluppo del Sé. Il ruolo formativo dell'altro non deve essere negato, solamente ridefinito. In questa concezione la relazione non è la creatrice del Sé, ma un facilitatore essenziale nella traiettoria evolutiva di una pre-esistente soggettività, verso il suo soddisfacimento attraverso tale relazione. C'è una differenza tra esistenza e sviluppo. Il Sé è rivelato nella relazione, ma il senso iniziale del Sé non è creato dalla relazione. La soggettività esiste a priori rispetto alla relazione. La relazione più importante è quella del Sé con se stesso, che è la base di tutte le relazioni successive.

L'elaborazione del concetto di Endo-Sé (ES), termine che ho creato per enfatizzare le origini interiori di questo Sé, è la prima parte di un più vasto lavoro: la creazione di una teoria Sé-a-Sé (*self-to-self*) come l'opposto della teoria delle relazioni oggettuali. Una risposta "opposta" viene qui offerta come

controparte, che non ha bisogno di invalidare l'altra per essere vera. Opposta anche nel senso della direzione verso cui si rivolge, nel senso usato qui, è un rivolgersi verso il Sé.

Modelli del Sé

La seguente citazione da Snygg (1941) rappresenta le due principali teorie del Sé:

“Perché il comportamento venga studiato, deve essere osservato da due punti di vista distinti. Può essere studiato in modo oggettivo, come da un osservatore esterno, o può essere studiato fenomenologicamente, dal punto di vista dell'organismo stesso che mette in atto dei comportamenti. I fatti derivanti da questi due punti di vista sono non-identici e spesso completamente contraddittori.”(p.406)

La teoria oggettiva basata sul concetto del Sé rilevata sopra, è anche chiamata del Sé come oggetto, come cosa che può essere osservata e studiata. Questo è anche quello che William James (Ryan, 1991) chiamava “Sé come conosciuto”. Un altro termine usato in questo contesto è “Sé riflesso” (Ryan, 1991), che enfatizza l'importanza del rispecchiamento di interazioni sociali nel creare il Sé. In accordo con Harter:

“Si utilizzano gli altri significativi come specchio sociale. Si produce la propria opinione di se stessi dalla risposta dell'altro, e queste opinioni fatte proprie formano la definizione del Sé. È “me” piuttosto che “Io”. La relazione è basata sull'essere oggetto l'uno per l'altro. Questo si traduce in una eteronomia internalizzata: sottoporre se stessi ad una legge esterna, alle norme sociali, che è l'opposto dell'autonomia, un senso del giusto e dello sbagliato basato internamente in una condizione contingente”. (Ryan, 2003, p.227)

Il Sé come oggetto è un concetto cognitivo basato sul linguaggio, per cui “...l'individuo” - sosteneva Mead - “non può fare esperienza di se stesso direttamente, ma solo attraverso il medium pubblico del linguaggio. Questo monopolio linguistico è divenuto assiomatico” (Pagis, 2009, p. 266). Al contrario, la visione fenomenologica del Sé è basata sull'esperienza dell'organismo, il “Sé come conoscente” o “Sé come soggetto”, in cui l'attore e il soggetto che percepisce sono la stessa cosa, e il focus cambia dal contenuto del Sé a come esso è organizzato. Come sostengono Loevinger & Blasi (1991), una caratteristica importante del Sé come soggetto è che è difficile da quantificare. “Il fatto che il Sé come soggetto deve essere il Sé come vissuto, non il Sé come conosciuto o concettualizzato, lo rende elusivo” (Loevinger & Blasi, 1991)

p.161). Come risultato, la maggior parte degli studi del Sé sono basati sul Sé sociale esterno e osservabile.

Un modello più recente è quello del Sé dialettico, secondo cui i due aspetti del Sé e dell'altro si modificano a vicenda. Questo modello è co-evolutivo, perché il modo in cui il Sé è percepito modella lo sviluppo, e quei cambiamenti a loro volta modellano e creano le osservazioni esterne.

Un'eccessiva Enfasi sul Ruolo dell'Altro

In varie teorie si riflette un'eccessiva enfasi sul ruolo formativo dell'altro. Margaret Mahler (Buckley, 1986) descrive i movimenti di avvicinamento e allontanamento dall'oggetto come punto di orientamento, ma non fa cenno del rivolgersi del bambino a se stesso, una importante dinamica che è stata riconosciuta nella recente ricerca sull'infanzia (*infant research*). La posizione di Winnicott (Buckley, 1986) è che il bambino non esiste senza la relazione, e questa visione è stata reiterata a un congresso di Bioenergetica da Tonella (1999) quando disse: "L'esistenza si trova nella relazione con il terapeuta." Lo psicoterapeuta corporeo Inge Krens (1999) scrive: "Il Sé è inconcepibile senza l'oggetto" (p.35). Fairbairn (in Buckley, 1986), dopo aver ascoltato un paziente dichiarare, "voglio un padre", concludeva che l'obiettivo della pulsione è l'oggetto. Io ne traggo la conclusione opposta, che l'obiettivo della pulsione è il Sé. In contrasto con la posizione di Fairbairn, non è il padre il tema principale, ma l'esperienza dell' "io voglio...". Il paziente non chiedeva suo padre, ma esprime piuttosto l'immutabile, insoddisfatto desiderio, di essere "paternalizzato". Lo psicoanalista Peter Fonagy (2002) da studi su gemelli concluse che "è probabilmente vero che abbiamo esagerato l'importanza dei genitori per lo sviluppo: studi sulle adozioni mostrano che così tanta influenza parentale è illusoria" e " ...ben poco nello sviluppo del bambino è direttamente attribuibile alle caratteristiche dei genitori" (p.5).

Tre Temi

C'è un movimento all'interno della psicologia rivolto a una rivalutazione di un più primario senso del Sé nel neonato (Cozolino, 2002, 2006; Hepner, 2002; Kouider, 2013; Mitchell, 2000; Schore, 1999; Stern 1998). Abbozzati qui sotto ci sono tre temi coinvolti con questa rivalutazione del Sé e il suo sviluppo attraverso la relazione: un Endo-Sé, uno stato unificato, e una psicologia positiva, come per prima concettualizzata da Maslow.

Un Endo-Sé

L'Endo Sé è un senso del Sé primario, auto-organizzante, unificato, incarnato, e coerente, la cui unica qualità è che esiste a priori rispetto al contatto con l'altro. L'ES è basato sulle teorie fenomenologiche e organismiche del sé: sé come soggetto/conoscente. È quello che inizialmente entra in relazione con gli oggetti/altri. Può essere contattato ed elaborato a livello funzionale. Mi riferirò a diverse discipline – psicoanalisi, biologia, psicoterapia, psicologia sociale e cognitiva, psichiatria, mindfulness, e fisica – per dimostrare che c'è davvero molto a sostegno della formulazione di un endo-sé.

Per esempio Buckley (1986) cita Melanie Klein: "...le esperienze di relazioni oggettuali del bambino nella vita reale sono di importanza secondaria" (p.xvii) e commenta che la sua descrizione del mondo del bambino è quasi "ermetica" (p. xvii). Dicendo che "le relazioni oggettuali sono secondarie" incita la domanda, secondarie a cosa? La conclusione proposta qui è che le relazioni oggettuali sono secondarie rispetto alla relazione primaria con il Sé. Lungo questa linea, Hinshelwood (1989) sostiene che quelle che vengono comunemente chiamate fantasie dai Kleiniani sono stati corporei, non cognitivi, esperiti come relazioni oggettuali.

Il "nucleo interiore della sé-ità" (*inner core of self-hood*) di Guntrip (in Buckley, 1986, p.466) comporta che c'è qualcosa di più profondo dell'usuale senso del Sé che è simile al nucleo *incommunicado*¹ di Winnicott (in Buckley, 1986). Il concetto di Endo-Sé richiede una comunicazione con quel nucleo, la fonte del desiderio di relazioni.

In biologia i testi di Maturana e Varela, *Autopoiesi e Cognizione* (1972) e *L'Albero della Conoscenza* (1988) descrivono il sistema nervoso come caratterizzato da una "chiusura operativa", la qualità ermetica cui si è accennato in precedenza (1988, p.135). Usando l'immagine di un sottomarino, Maturana e Varela (1988) sostengono che all'interno di tale imbarcazione una persona avrà delle esperienze, ma non saprà mai che cosa sta accadendo all'esterno. L'ambiente esiste solo per l'osservatore. Si può osservare il sottomarino e trarne certe conclusioni: il sottomarino deve fare attenzione ad evitare la scogliera o ad andare troppo in profondità, ecc. Le esperienze interne dentro il sottomarino, e i comportamenti del sottomarino osservabili dall'esterno, come Syngg (1941) notava, solitamente non sono la stessa cosa. Syngg (1941) disse dell'analogia del sottomarino: "il *locus* d'azione determinante è il campo fenomenologico di chi agisce un comportamento" (p.413), che è lo stesso approccio al Sé che si assume

¹ Incommunicado è il termine originale inglese usato da Winnicott, in italiano si può tradurre come irraggiungibile alle comunicazioni, la condizione di chi si trova in un luogo da cui non può comunicare con l'esterno.

nella formulazione della gestalt di figura/sfondo: lo sfondo è il campo fenomenologico e i *Loci* di azione sono ciò che chi attua dei comportamenti sceglie di creare come figura da questo campo. Secondo Syngg (1941), i *Loci* di azione di chi attua un comportamento “non sono aperti all’osservazione esterna” (p.413). Lo “stato dell’essere” di Maslow (1968) continua questa descrizione di una profonda soggettività interna ed è un’utile descrizione di uno stato ES:

“Gli stati dell’essere sono interi, distaccati dalle relazioni, dall’utilità, dall’interesse personale, e da uno scopo. Come se fossero tutto ciò che esiste nell’universo; c’è un senso di completo assorbimento. Una figura diventa tutte le figure e lo sfondo scompare.” (p.74-75)

Loewald concorda: “...l’unità primaria di esperienza potrebbe ‘meglio descriversi come essere’ “ (Mitchell, 200, p.42). Come risultato l’Endo-Sé è l’oggetto della sua stessa soggettività, sia un partecipante sia un osservatore nella sua stessa esperienza. L’ Endo-Sé e gli “stati dell’essere” sono collegati a segnali di alti livelli di ossitocina. Ad un congresso della EABP, Uvnäs-Moberg (2004), ha descritto lo stato di alti livelli di ossitocina: attivazione della muscolatura liscia nel travaglio e nell’allattamento al seno, aumento della digestione, maggior movimento, miglior apprendimento, una soglia del dolore più elevata, battito cardiaco e livelli di cortisolo abbassati. Queste risposte fisiologiche misurabili si traducono con l’essere profondamente rilassati, dentro se stessi, sicuri, auto-accettanti; tutto ciò riflette la descrizione di Maslow (1968).

Un senso del Sé primario è in contrasto con il concetto della psicologia cognitiva e sociale del Sé come conosciuto, che si sviluppa da linguaggio, conversazione, discussione con gli altri e con se stessi. Mead (in Pagis, 2009) scrive, “Uno inevitabilmente cerca un pubblico, deve riversare se stesso su qualcun’altro” (p.277). Questo ricorda Winnicott: senza l’altro il Sé non esiste; non c’è una cosa come un bambino senza la madre. Ma questo modello sta cominciando a cambiare. In modo simile al concetto di ES, Pagis (2009) è giunto alla conclusione che “l’effettiva rappresentazione del Sé, non è più vista come dipendente dall’interazione sociale diretta” (p.277). A rappresentare questo cambiamento c’è anche lo psicologo cognitivo Ryan (1991) che si riferisce alle pulsioni primarie come motivazione intrinseca che “..è presente dall’infanzia, provata da attività per ottenere reazioni dall’ambiente. Questo suggerisce un nucleo nascente del Sé dall’infanzia” (p.214). Un nucleo nascente del Sé supporta l’idea che c’è una soggettività, rivelata dal fatto che ricerca contatto con un ambiente esterno, prima dell’esperienza del linguaggio e del discorso interpersonale. Stern (1998) fa notare che i neonati “ricercano stimoli” e sono “...predesignati per ricercare ed impegnarsi in opportunità di apprendimento” (p.46).

In modo simile, il concetto di incarnazione in psichiatria distingue tra mente e cervello, e parla di un cervello che “matura” in un “organo relazionale”. Fuchs (2009) scrive:

“Dalla nascita è soprattutto attraverso la nostra interazione incarnata con il mondo, e con gli altri, che il cervello matura e si sviluppa in un organo relazionale. Le relazioni ed i significati vissuti in queste interazioni vengono sedimentati nell’organismo sotto forma di circuiti neurali e pattern di eccitamento. Una volta sviluppate, queste disposizioni organiche possono poi essere attualizzate, in accordo con la situazione presente, connettendo così in modo funzionale organismo ed ambiente. Comunque, è solo come parte di interazioni incarnate che i pattern di attività cerebrale possono servire come processi portatori di esperienza cosciente.” (p.573)

Questo ci dice di una “mente” precedente al coinvolgimento del cervello; prima della comprensione della relazione, deve esistere un agente organizzatore funzionale per poter essere in relazione. Marcus Raichle (2010) offre sostegno a questo stato di un agente organizzatore che si prepara per la relazione: “Una grande quantità di attività significativa si verifica nel cervello quando una persona è rilassata senza fare nulla” (p.28). Quello che in origine si pensava essere il rumore di sottofondo, è in realtà il cervello che si connette in rete con se stesso, consumando 20 volte più energia di quella utilizzata quando risponde in maniera cosciente. Impegnarsi in attività consapevole aumenta il consumo di energia solo del 5%, mentre “dal 60 all’80% di tutto l’utilizzo di energia del cervello avviene in circuiti con correlati a nessun evento esterno” (Raichle, 2010 p.31). Raichle (2010) suggerisce che potrebbe essere il modo in cui il cervello organizza memorie e sistemi interni. Raichle (2010) sottolinea che pochi input sensoriali esterni raggiungono il sistema nervoso centrale: “di 10 miliardi di bit per secondo che arrivano alla retina...solo 10.000 bit per secondo arrivano alla corteccia visiva...le scoperte suggeriscono che molto probabilmente il cervello fa costanti predizioni circa l’ambiente circostante, in anticipazione di trascurabili stimoli sensori che lo raggiungono dal mondo esterno” (p.31).

Nel ramo della psicoterapia corporea dell’Analisi Funzionale, lo sviluppo del concetto pulsatorio di “instroke”, ha portato ad un modo sistematico di indurre un profondo stato-Sé. (Davis, 1984;1989; 1999a; 1999b; 2000). Il concetto Reichiano (1967) di pulsazione, descrive il movimento infuori, verso la periferia, e ritorno. Egli si riferisce a tale movimento come espansione nel piacere e contrazione nella paura, ed utilizza i disturbi di questo ritmo naturale come indicatori di disfunzione. Invece di espansione e contrazione, io ho preso il modello di Kelley (2004) di outstroke e instroke, ed ho elaborato il suo concetto

di instroke. È vero che l'organismo si contrae nella paura e nella sofferenza, per allontanarsi da un'esperienza negativa. Ma l'instroke è differenziato dalla contrazione perché non tutti i movimenti verso l'interno sono evitanti o contrattivi (Davis, 1999a, 1999b). Profonde esperienze spirituali, momenti riflessivi, gli stati descritti come ad elevato livello di ossitocina, il dormire, o lo stato dell'essere di Maslow (1967), sono esempi di movimenti verso l'interno non contrattivi, in direzione di qualcosa di più profondo: l'Endo-Sé. l'instroke è un raccoglimento, un movimento centripeto verso l'interno che crea esperienza piuttosto che interferire con essa. È esoergonico, liberatore di energia, e porta ad un movimento in direzione del Sé. L'instroke crea distanza e differenziazione ma non, come fa la contrazione, isolamento e separazione. L'esperienza dell'instroke di un paziente è stata: "ho avuto un appuntamento con me stesso". Un altro ha commentato: "non invecchio, voglio ballare, sono intoccabile, non influenzato dagli altri, solido".

In modo sorprendente, le ricerche in fisica danno sostegno al concetto di ES. In *The Self-Organizing Universe* (1979), Jantsch arriva direttamente al punto circa ciò che chiamo un Endo-Sé, quando suggerisce che insieme all'esistenza arriva la consapevolezza (p.10, p.40). Per gli esseri umani c'è la possibilità di una soggettività a partire dal momento del concepimento. Questa idea trova eco attraverso Sir Stafford Beers (1972) nella sua introduzione ad *Autopoiesi e Cognizione*: "definiscono la capacità cognitiva come un fenomeno biologico; la natura stessa dei sistemi viventi. Dicono che se si vive, si ha la coscienza" (p.v.). Fritz Perls (1972) suggeriva che la consapevolezza fosse una proprietà della materia. In aggiunta, nel 2012, alla Conferenza di Cambridge sulla Coscienza viene rilasciata una dichiarazione che mette in risalto che gli stati affettivi e la coscienza, del neonato e del feto, si originano molto prima del pensiero. I substrati neurali delle emozioni non sembrano essere confinati alle strutture corticali. Sistemi associati con l'affetto sono concentrati nelle regioni sottocorticali, dove abbondano le omologie². Giovani animali umani e non umani, senza neocorteccia, conservano queste funzioni mente-cervello. Inoltre i circuiti neurali che supportano stati comportamentali/elettrofisiologici di attenzione, sonno, e i processi decisionali, sembrano essere sorti nel corso dell'evoluzione già durante la radiazione degli invertebrati, divenendo evidente negli insetti e nei molluschi cefalopodi (es. il polpo). Alla Conferenza di Cambridge sulla Coscienza dichiarammo questo: L'assenza della neocorteccia non sembra precludere un organismo dal fare esperienza di stati affettivi. Prove convergenti indicano che animali non umani hanno i substrati neuroanatomici,

² Termine derivato dalla biologia che descrive in generale la condizione di organi che hanno le stesse origini filogenetiche ma svolgono funzioni diverse.

neurochimici, e neurofisiologici di stati coscienti, insieme con la capacità di esibire comportamenti intenzionali. Di conseguenza il peso delle prove indica che gli esseri umani non sono unici nel possedere i substrati neurologici che generano la coscienza. Anche animali non umani, inclusi tutti i mammiferi e gli uccelli, e molte altre creature, inclusi i polpi, possiedono questi substrati neurologici³. Questo per asserire che c'è soggettività prima dell'attività corticale. Una gazza non ha corteccia, e tuttavia ha sempre un senso del Sé.

Uno Stato Unificato

Questa elaborazione degli stati primari di coscienza ci porta al nostro prossimo tema: l'Endo-Sé esiste prima dello sviluppo della psiche e del soma. È un Sé organismico, che precede la separazione corpo/mente. I due regni della psiche e del soma emergono da questo stato corpo/mente primario e unificato, differenziato ma indivisibile. Cartesio faceva riferimento a questo come al conarium (la ghiandola pineale, *ndt*). Tutte le successive strutture e funzioni psichiche più differenziate ed articolate, si sviluppano da questo senso della soggettività primario. Il concetto di “unità/duale” per usare l'espressione della Mahler (in Buckley, 1986), si rifà al modello della nostra comprensione di ghiaccio, vapore ed acqua. Sembrano tre cose differenti, ma noi sappiamo che a livello molecolare sono tre forme della stessa cosa, l'H₂O. A seconda del suo stato energetico può funzionare nelle differenti manifestazioni, ma al di sotto di tutte e tre c'è la fonte unificata, che non può cambiare, della composizione molecolare. Un paziente si riferisce a questo stato più primario quando dice che ciò che stava provando era nel corpo, ma non nel corpo fisico, era nel “corpo arcaico”. Simile all'esperienza di un corpo arcaico, lo psicoanalista Hans Loewald descrive una densità primaria in cui “...l'esperienza comincia in uno stato indifferenziato; non ci sono oggetti, niente pulsioni, nessun Sé, nessun altro, niente ora, niente poi, niente esterno, niente interno. Tutto è esperito nei termini di una...densità primaria. Tutte le distinzioni e i confini con cui abbiamo familiarità, sono superimposte sopra questa densità primaria”. (come cit. in Mitchell, 2000, p.39). (per Sé, Loewald si riferisce qui al tradizionale concetto psicologico di un Sé sociale.) Questa “densità primaria” è lo stato soggettivo originario. Le distinzioni e i confini sono le differenziazioni e le strutture psichiche successive che si sviluppano attraverso l'interazione con l'ambiente.

³ La Dichiarazione di Cambridge sulla Coscienza è stata scritta da Philip Low e edita da Jaak Panksepp, Diana Reiss, David Edelman, Bruno Van Swinderen, Philip Low and Christof Koch. The Declaration It was publicly proclaimed in Cambridge, UK, on July 7, 2012, at the Francis Crick Memorial Conference on Consciousness in Human and non-Human Animals, at Churchill College, University of Cambridge, by Low, Edelman and Koch. The Declaration was signed by the conference participants, in the presence of Stephen Hawking.

C'è un cambiamento di paradigma verso uno stato corpo/mente unificato, nella psicologia cognitiva e sociale, dove tipicamente il Sé è radicato nell'interazione sociale, nella cognizione e nel linguaggio. Schubert & Koole (2009) scrivono "...i concetti sociali sono processati in stretta interazione con i sistemi senso-motori, e sono radicati nei loro contesti fisici. C'è una "cognizione incarnata" (p.828). inoltre, Pagis (2009) riporta che certi tipi di esperienze non richiedono concettualizzazione o verbalizzazione per essere significative. "L'autocoscienza somatica è un processo simbolizzante che ha luogo attraverso un medium incarnato non verbale" (Pagis, 2009 p.268). L'autocoscienza somatica è somato-psichica, ed ha origine in entrambi i regni allo stesso tempo. Il cambiamento di paradigma nella direzione di uno stato unificato corpo/mente si vede anche nel tema dell'incarnazione in psichiatria, con la convergenza di fenomenologia, scienza cognitiva, e sistemi dinamici, che porta ad una "ricorporalizzazione della cognizione" (Fuchs, 2009 p.570). Da un lato, la fenomenologia del corpo vissuto è in grado di superare il concetto dualistico di mente come regno interno delle rappresentazioni, che rispecchia il mondo esterno. Dall'altro lato, il sistema neuro-cognitivo non può essere afferrato separatamente; esso esiste solo come invischiato nel mondo in cui ci muoviamo, comportiamo, e viviamo con gli altri, per mezzo della nostra esistenza corporea. Così, al posto del rappresentazionalismo, con la sua distinzione fissa interno esterno, abbiamo bisogno dei concetti incarnati, ed enattivi⁴, della neuroscienza cognitiva, che sono in corrispondenza con il corpo vissuto (p.574). "Una fenomenologia dell'incarnazione può essere combinata con l'approccio enattivo alla neuroscienza cognitiva, in modo da superare *i concetti dualistici della mente come rappresentazione interna che rispecchia il mondo esterno* (enfasi aggiunta)" (Fuchs, 2009 p.571).

Comprendo questa discussione sul cambiamento dal rappresentazionalismo al corpo vissuto, come uno spostare l'enfasi dall'importanza dell'oggetto e delle sue rappresentazioni, ad un'enfasi nel determinare le forze creative del Sé soggettivo. Essa inoltre rovescia la percezione di una scissione tra corpo e mente. Da una prospettiva completamente differente è vera la stessa cosa per lo sviluppo del concetto di incarnazione in robotica (Anderson, 2003). La visione top-down dello sviluppo, basata sul modello dell'abilità del cervello a simbolizzare, pone necessariamente una limitazione allo sviluppo della robotica. Anderson (in Davis, 2013) sostiene che l'abilità di simbolizzare si sviluppa a partire dalle

⁴ Qui ci si riferisce ad un filone della scienza cognitiva definito enattivo con un neologismo nella lingua italiana per rendere il termine originale inglese di *enactive cognition*, il quale indica un movimento che riconosce il fatto che la conoscenza nasce dall'interazione dinamica di un organismo agente e del suo ambiente, quindi l'atto di conoscenza non è un atto meramente passivo ma il risultato di azioni motorie per cui i sistemi naturali cognitivi partecipano nella generazione di significato (*Ndt*).

precoci esperienze senso-motorie, ciò che Reich chiamava “le radici dell’uomo nella natura”. Pertanto il costruire robot dovrebbe essere più una questione di “gerarchia verso l’alto”, laddove i sentimenti, i pensieri e le credenze, sono radicati nella fisiologia, con lo scopo di unificare il funzionamento corpo/mente. (Totton, 2014 p.3).

La Psicologia Positiva di Maslow

Una terza ragione per la formulazione dell’Endo-Sé è l’uso eccessivo di una terminologia evolutiva negativa che mette in risalto i deficit del Sé: tabula rasa, autistico, autismo normale, narcisistico, in uno stato di primitivo disorientamento allucinatorio, primitivo, pre-riflessivo, e l’Id (l’Es Freudiano) come caotico e distruttivo. Questo è ciò che Maslow (1968) chiama “psicologia del deficit”, che iper-enfatizza la patologia, la disfunzione e la mancanza. A sua volta, egli enfatizzava il bisogno di sviluppo di una “psicologia positiva”. Il Sé implicito di Shore (2006), il Sé nascente di Ryan (2003), il proto-Sé di Damasio (2000), il Sé frammentato di Kohut (2001), il Sé emergente di Stern (1998), e il Sé non esistente fino allo sviluppo del linguaggio, di Lacan (1997), tutti continuano questa tendenza alla mancanza e al deficit. La formulazione di un Sé non esistente o di uno stato di carenza del Sé, ha serie ripercussioni. Janus (1997) fa notare che fino agli anni ottanta “...gli interventi chirurgici venivano compiuti sui neonati senza anestetico perché gli veniva negata una vita psicologica e sensibilità al dolore” (p.6). Cozolino (2002) scrive che “nel 21° secolo il 75% delle circoncisioni avvengono senza anestesia” (p.266). Come Kouider (2013) rileva, comunque, “...i marker neurali della coscienza trovati negli adulti possono essere generalizzati alla popolazione infantile...e questo potrebbe aiutare i pediatri ad affrontare i temi della coscienza infantile in relazione all’anestesia, al dolore e alle patologie” (p.380). È interessante che mentre la formulazione del modello del deficit indica una mancanza di coesione, coscienza, e coerenza, allo stesso tempo numerose teorie si dicono a favore dei concetti di identificazione primaria e identificazione proiettiva, che descrivono un sistema di comunicazione emozionale inconscio (per Schore (1999), orientato al corpo), tra madre e bambino. La domanda che emerge da questo è: con chi sta comunicando la madre e vice versa? Un altro esempio viene da Kohut (2001), che sostiene che in uno stato frammentato il neonato padroneggia la realtà. A partire da questo, è semplice concepire che deve esistere un senso di agency/soggettività sviluppato, coerente e stabile, con il quale organizzare questo difficile compito. È la posizione dello psicoterapeuta corporeo Michel Heller, il quale scrive che il

modo classico di intendere è che “...la struttura psichica primaria del neonato è alla fine rimpiazzata, o sostituita, da un sé più orientato alla realtà” (comunicazione personale, Novembre, 2009). Per Heller, “la vita è sempre orientata alla realtà” (Heller, 2009). Perfino Freud può essere chiamato in causa come sostegno. La sua posizione è che l’Es è caotico, incoerente, e perfino distruttivo. Eppure, da questo pericoloso caos sorge l’Io, un sistema sociale logico, orientato verso la relazione e lo sviluppo. Dal disordine proviene l’ordine, suggerendo che all’interno del neonato c’è auto-organizzazione e coerenza. Come Ryan (1991) ha notato in precedenza, il “nucleo nascente del sé” ricerca delle risposte ambientali. È dotato di soggettività, conosce ciò che vuole, ed è in contatto con la realtà. Egli fa delle dichiarazioni anche sugli stadi evolutivi di Piaget, e sostiene che il passaggio attraverso le “strutture innate”, durante lo sviluppo, è sempre compiuto “da qualcuno” (Ryan, 1991, p.212). Questo scritto si schiera a favore di un cambiamento, da una enfasi esagerata sulla mancanza, la patologia, e la disfunzione, ad una psicologia positiva, basata sulle risorse, enfatizzando l’esperienza soggettiva dell’Endo-Sé e la sua abilità ad auto-organizzarsi e auto-regolarsi.

CARATTERISTICHE DI UN ENDO SÉ

La mente, a prescindere da cosa sia, è una costante dell’esperienza di ognuno, e in altri e più numerosi modi di quelli che conosciamo, il creatore della realtà all’interno della quale viviamo: per cui, nonostante cui, e per mezzo di cui viviamo, e ciò di cui troppo spesso moriamo. Niente è più essenziale per noi. (Robinson, 2010 p.1).

La Fonte Primaria

L’Endo-Sé è la fonte di tutte le pulsioni, i desideri, i sogni, le motivazioni e i movimenti. Esso è l’origine di tutte le interazioni con l’ambiente esterno, così come delle interazioni con se stesso, e la più profonda di queste è l’instroke, il ritorno al Sé. La letteratura classica è piena di terminologia evolutiva orientata all’instroke: incorporazione, introiezione, assimilazione, insight, internalizzazione, ecc. (per un elenco aggiuntivo, vedi Davis, 2006). Tutti gli impulsi verso l’interno e verso l’esterno, hanno la loro origine in questo stato originario, unificato, di corpo/mente che crea tutte le relazioni. In uno scritto presentato al secondo Congresso Europeo di Bioenergetica sulle relazioni incarnate, nel 1999, ho sostenuto che le precondizioni per la relazione, un senso del Sé, confini ben sviluppati, una chiara differenziazione, ecc., sono tutte

funzioni dell'ES, orientate all'instroke. Di conseguenza, la fonte primaria per le relazioni è una relazione chiara Sé-a-Sé.

Autoreferenziale in prima istanza

Mi interessai al concetto di Endo-Sé quando i miei pazienti iniziarono a riportare più commenti legati al momento presente e auto-referenziali, e meno circa gli altri e ciò che era successo loro nel passato. Un paziente disse: “lungo la strada per venire qui a vedere te, ho pianto per tutta l'ora nella macchina, ma poi ho smesso di piangere perché mi sono reso conto che ora ho qualcuno che si prende cura di me.” Io chiesi, “chi si prende cura di te?” Lui rispose, “Me”.

Per Jantsch (1979) tutti i sistemi sono in prima istanza autoreferenziali. Questo si comprende facilmente in termini di avvicinamento/evitamento o attrazione/repulsione. In termini psicologici sono decisioni inconscie, e la ricerca attraverso la mappatura del cervello, così come la Dichiarazione di Cambridge, mostra che prendiamo sempre decisioni ad un livello pre-corticale, senza consapevolezza. In accordo con Cozolino (2006), la grande maggioranza delle memorie sono inconscie (pre-corticali), e sono queste memorie che formano le nostre esperienze emozionali, l'immagine di sé, le decisioni e le relazioni. Egli fa notare che la velocità dell'amigdala nel processare informazioni genera una reazione fisiologica prima che diventiamo coscienti di ciò che viene processato. Egli lo chiama il “conosciuto e non ricordato” (p.130). Abbiamo deciso se ci piace una persona persino prima di stringergli la mano o di udirne il nome. Questo fa seguito alla conclusione, cui è arrivato Raichle (2010), che il cervello attua predizioni costanti circa l'ambiente per mezzo di “trascurabili” input sensoriali. “Autoreferenziale” può essere un'espressione più utile per descrivere l'esperienza, piuttosto che “ermetico” (usato in precedenza), che aveva una qualità negativa. Ogni sistema è in contatto pulsatorio, intermittente, con il suo ambiente; esso valuta continuamente l'esperienza come positiva o negativa e poi agisce. In un gruppo di formazione stavo spiegando il concetto di autoreferenzialità con il quale una donna non era d'accordo. Dopo un po' di tira e molla disse, “dovrò pensarci.” Io le feci notare che quello che stava facendo era comportarsi in modo auto-referenziale per antonomasia. Lei non aveva automaticamente creduto al suo formatore, ma aveva fatto riferimento per prima a se stessa.

Gli psicologi sociali Loevinger e Blasi (1991) rispecchiano il modello autoreferenziale di Jantsch (1979), descrivendo il Sé come “...qualcosa di accessibile

in prima istanza solo a se stesso. Questo non è il concetto del Sé. Il Sé non è una collezione di schemi del Sé” (p.150). Syngg (1941), in modo simile, enfatizza il Sé come originatore della sua stessa esperienza. “Il comportamento è completamente determinato dal – e pertinente al – campo fenomenologico dell’organismo che agisce un comportamento. Più specificamente, la direzione e il grado della differenziazione sono determinate dai bisogni fenomenologici dell’agente” (p.411). Syngg (1941) va avanti sottolineando che il lettore probabilmente sta “...selezionando delle parti che sostanziano le proprie opinioni” (p.412).

I biologi Maturana e Varela (1972) assumono lo stesso punto di vista usando i termini di stati “allo-referenti” (nei termini della teoria del Sé, il Sé come oggetto) e stati “auto-referenti” (Sé come soggetto). Essi preferiscono il modello “auto-referente”. Nella sua introduzione a *Autopoiesi e Cognizione*, Beers (1972) mette in risalto che:

“La loro è una biologia teoretica sistematica che tenta di definire i sistemi viventi, non come oggetti di osservazione e descrizione, nemmeno come sistemi interagenti, ma come unità autosufficienti il cui unico riferimento è a se stesse. ... sono sistemi chiusi, autonomi, auto-referenziali e auto-strutturanti – in breve sistemi autopoietici...più radicalmente ancora, quello che dal ‘punto di vista’ del sistema stesso è del tutto autoreferenziale e non ha un ‘esterno’.
(p.v.)

Tutti i Sistemi Aborriscono la Scissione

Un correlato del principio dell’autoreferenzialità è il principio che, come tutti gli altri sistemi, l’ES farà qualunque cosa necessaria per rimanere in vita. La speranza della psicoterapia è basata su questo ‘volere’ per sopravvivere; malgrado tutto il malfunzionamento, la persona vuole rimanere al mondo. La difesa è un tentativo funzionale, non importa quanto “illogico”, di tenere in vita l’organismo. Paradossalmente, le persone si scindono per rimanere intere. La seguente lista incompleta di difese illustra i disperati comportamenti che l’organismo adotta per evitare il pericolo: scissione schizoide, dissociazione, frammentazione, disintegrazione, repressione, corazzamento, evitamento, negazione, resistenza, compensazione, adattamento, proiezione, identificazione proiettiva, intellettualizzazione, dissociazione, fusione, simbiosi, psicosi, frazionamento, divisione delle mentalizzazioni, disturbi da personalità multipla, espulsione attiva. Sono tutti tentativi del Sé di separarsi da uno stato che non può essere integrato e che minaccia l’integrità dell’organismo. Cozolino lo chiama “la

necessità di sfuggire a un Sé insopportabile”, “...un Sé come qualcosa da evitare ad ogni costo” (2006, p.206).

In modo più specifico Kernberg (1984, come citato in Schore, 1991) fa notare che una “scissione primitiva” è normale e salutare nei bambini; per esempio, non possono ancora integrare cognitivamente la “madre buona” e la “madre cattiva”. Nello stato adulto, una incapacità di integrare, si manifesta nel modo più evidente nei casi di scissione dei comportamenti del disturbo borderline di personalità, e nella identificazione proiettiva. I contenuti non possono essere tollerati all'interno di un senso del Sé scarsamente sviluppato, così devono essere scissi attraverso comportamenti espulsivi o essere proiettati su un altro essere, in modo da sopravvivere. Intelligentemente il biologo Voeikov (1991) afferma, “...un sistema vivente non può violare il principio della sua esistenza” (p.21).

In *Difetti evolutivi versus conflitti dinamici*, Morris Eagle (1987) mette in risalto che, rispetto a una qualsiasi delle due principali teorie evolutive a cui uno possa aderire – difetto/deficit/mancanza oppure pulsione/conflitto – si lavora ancora con il medesimo problema, perché funzionalmente, entrambe le teorie sono basate sul processo di scissione. Nel modello del deficit, la dissociazione come strategia è utile all'individuo, escludendo le minacce da parte di un contenuto pericoloso. Nel modello classico della pulsione/conflitto, contenuti mentali inaccettabili vengono repressi, relegati ad altri “Sé” o a una ‘cosa’ impersonale. L'analogia di Eagle serve a dire che è come se la persona avesse un pezzo di plastica inserito al proprio interno, incorporato. Allo stesso tempo c'è un ‘me’ e un ‘non me’ (Eagle, 1991, p.55). Per Eagle (1991), l'intellettualizzazione è una forma di scissione psico-noetica, il trasferimento di conflitti personali alla sfera intellettuale. Egli fa notare che il semplice rendere conscio il materiale inconscio non è di solito abbastanza. Esso rimane scisso, posto accanto al contenuto accettabile. Eagle fa riferimento agli scritti di Gedo e Klein per elaborare la sua posizione “...l'integrità e la continuità dell'auto-organizzazione è un obiettivo sopraordinato per tutte le persone, indipendente dalle loro diagnosi” (1991, p.6).

Non importa quale posizione teoretica viene assunta, il primo compito per l'organismo è “l'assoluta integrità del Sé” (Eagle, 1987, p.9), il mantenimento della sua esistenza. Prendendo una posizione legata al deficit, Eagle sostiene che sebbene la dissociazione porta all'autosvalutazione, il tema principale non è il Sé svalutato, ma una perdita di auto-coesione. Egli nota che lo stesso è vero per il modello del conflitto. Non solo un conflitto irrisolto porta al fallimento nel provare soddisfazione, ma più importante, l'obiettivo importantissimo dell'integrità e dell'unità viene frustrato (Eagle, 1991 p.7). In modo sorprendente, la visione fenomenologica di Syngg (1941) è la stessa di quella di Eagle: “i bisogni fondamentali in un sistema fenomenologico sono la

preservazione dell'organizzazione e dell'integrità del campo fenomenologico, e del Sé fenomenico – da qui la nostra tendenza a far rimanere inconsapevoli, o a rifiutare, insieme alle emozioni, dati inconsistenti con le nostre stesse credenze” (p.413). Coerente con un senso inerente di auto-integrità, Mahler (Buckley 198) nota che nel primo mese di vita c'è un “istinto dell'io rivolto all'auto-conservazione” (p.201).

Per quanto riguarda il tentativo di arrivare ad afferrare il primissimo senso d'esistenza, di coscienza, è necessario comprendere alcune delle leggi base della natura, specialmente quelle che governano il processo vitale. Per questa ragione ho individuato delle ricerche in fisica e biologia rilevanti per delineare un Endo-Sé. Per esempio, la visione dell'auto-conservazione come il processo primario della vita, è stata estesa nel regno inanimato dal lavoro dei fisici Eigen (in Jantsch, 1979), Prigogine (1977), Jantsch (1979) e del biologo Voeikov (1999). L'autoconservazione non è solo una dinamica del sistema vivente, ma una legge di natura. Eigen (in Jantsch, 1979) ha creato il modello definito “Iper-ciclo”, mostrando come sistemi di energia non-viventi, come le reazioni chimiche, “cercheranno” l'ambiente per maggiori input, in modo da continuare a reagire, al fine di non “morire” (p.7). Prigogine (1977) fa notare che anche le reazioni chimiche hanno “più di una soluzione” (p.3). Questa è una rappresentazione da fisico del Sé-nascente di Ryan, che “cercherà risposte dall'ambiente” in modo da ottenere ciò che vuole. *L'infant research* appoggia questa interpretazione, spingendosi a dire che il bambino manipolerà la madre per vedere soddisfatti i suoi bisogni.

Voeikov (1999) fa un'osservazione simile da una prospettiva biologica, e la rafforza. Il metabolismo nei sistemi non-viventi di solito si conclude con la “morte” del sistema. Nei viventi, il metabolismo è necessario per la conservazione del sistema. Il sistema vivente consuma *attivamente* materia ed energia, mentre quello inanimato è un partecipante passivo in un processo simile. Nel sistema inanimato l'energia è “pompata dentro”.

“Mentre è vero che di solito l'oggetto animato è “innescato” da uno stimolo o impulso esterno, come regola, l'ammontare di energia rilasciato come risultato di uno stimolo o impulso esterno, *eccede di gran lunga l'energia dell'impulso/input* (enfasi aggiunta). Un fuoco può essere innescato da una scintilla, ma esso distrugge le strutture che tocca e non ne crea mai di nuove. Un fuoco muore, ma un sistema vivente raramente esaurisce il combustibile estratto dall'ambiente. Piuttosto accumula la sua riserva di energia per *prolungare la sua esistenza* (enfasi aggiunta)”. (Voeikov, 1999 p.19)

Questo è un modo eccellente per rappresentare in un modello, sia la relazione, sia la forza di raccoglimento dell'instroke. Se incorporiamo all'interno di tutto questo il modello di Jantsch (1979) della co-evoluzione tra sistemi interagenti, per cui entrambe i sistemi sono alterati dal contatto, possiamo allora modellare la posizione dialettica di sviluppo e terapia. Lo sviluppo rivoluzionario delle strutture dissipative di Prigogine (1979), mostra come la seconda legge della termodinamica è superata da strutture non lineari, auto-generanti, auto-regolanti, in dis-equilibrio – ovvero sistemi viventi. Sono entropia-negativi. La legge di Boltzmann afferma che l'entropia è una misura del disordine (p. 4). La vita è un movimento di allontanamento dal disordine verso l'ordine: strutturalizzazione nel tempo. Voeikov (1999) afferma che i sistemi viventi fanno qualunque cosa necessaria per non scivolare nell'entropia, che condurrà all'inerzia o alla morte del sistema (p.21). “Lo stabile dis-equilibrio che caratterizza il sistema vivente smentisce il punto di vista riduzionistico” (p.21). Voeikov ci conduce oltre la seconda legge della termodinamica quando fa notare che “nessun sistema vivente è mai in equilibrio. Esso esegue continuamente un lavoro contro l'equilibrio...” (Voeikov, 1999 p.17). È nato in uno stato di dis-equilibrio. Un sistema vivente è in squilibrio con il suo ambiente dal momento che non si sposta da un livello di organizzazione più elevato ad uno inferiore, così come la seconda legge della termodinamica richiede. Vernadsky la chiama “la legge principale della vita” (Voeikov, p.20). Il punto della questione è che ci sono attualmente leggi di natura riconosciute e almeno parzialmente comprese, che supportano l'idea che il fattore cruciale del sistema vivente, “l'obiettivo sopraordinato” del Sé, è di restare in vita, e lo fa attraverso la forza di raccoglimento, auto-centrata, centripeta, dell'instroke. Basato sul modo di comprendere le leggi dei sistemi viventi da parte dei fisici, ma nel linguaggio della terapia, il sistema Diagnostico Dinamico Operazionalizzato, vede che la “...struttura (psichica) costituisce un insieme di informazioni che a sua volta organizza esperienze e le elabora. Questo assomiglia ad un sistema che accentua le dinamiche di equilibrio omeostatico in termini di regole ricorsive e l'inizio di processi non-lineari” (OPD Task Force, 2001 p.41). Le “dinamiche di equilibrio omeostatico” sono lo stesso dei modelli di dis-equilibrio e di “sopravvivenza” non lineari di Eigen (in Jantsch, 1999), Prigogine (1977), Jantsch (1979) e Voeikov (1999).

In precedenza ho offerto una lista di comportamenti dissociati. Taylor, Kemeny, Reed, Aspinwall (1989) considerano la scissione da una direzione opposta. Essi rilevano gli effetti positivi paradossali che eventi minacciosi possono avere, attraverso la creazione di “illusioni positive” nella persona (p.239). Tipicamente, la scissione viene vista come una manifestazione di un problema più profondo. Questi autori concludono che la dissociazione nelle “illusioni creative” è

necessaria per una buona salute mentale di fronte a una minaccia. Nel loro lavoro con pazienti malati di cancro e AIDS, concludono che “le illusioni positive, temperate di realismo, sono significativamente importanti nel mantenere l'integrità del Sé di fronte a una minaccia” (p. 252), e che “...le persone senza illusioni sono disadattive tanto quanto quelle con illusioni iper-sviluppate” (Taylor et Al., p.11).

Il tema della scissione si riferisce a due dei concetti di energia di Reich (1950). Il primo è che una volta formato un sistema, esso “aborrisce” la scissione, e farà qualunque cosa possibile per rimanere intero. Il secondo è che l'energia dell'orgone si muove da livelli di concentrazione più bassi a più elevati; è negativamente entropica e di conseguenza supera la seconda legge della termodinamica, come Prigogine (1977) e Voeikov (1999) hanno fatto notare.

Autopoietico

Una quarta caratteristica dell'ES è un'estensione del dibattito sull'entropia negativa. L'Endo-Sé è autopoietico: auto-generante e auto-organizzante. Carl Rogers (1978) postulava “una tendenza direzionale formativa”⁵ verso lo sviluppo, presente nell'universo. Questo è anche un concetto energetico Reichiano fondamentale, che è rispecchiato nell'affermazione di Maturana e Varela che “gli esseri viventi...sono continuamente auto-generanti”, definendoli come “..un'organizzazione autopoietica” (p.43). Lo psicologo sociale Ryan (1991) vede il bisogno evolutivo di autonomia e competenza come autopoiesi (p.209).

Autoregolazione

L'auto-regolazione è strettamente legata all'autopoiesi e ai temi dell'auto-organizzazione. In questo contesto, l'Endo-Sé viene visto come teleorganico⁶, capace di servire i bisogni vitali necessari dell'organismo. Ryan (1991) afferma:

“Il locus di iniziazione e di impegno spontaneo con l'ambiente è, da una prospettiva organismica, il Sé. il Sé è sia l'agente che integra, sia la struttura in cui nuove funzioni, valori, e inclinazioni, sono integrate. In aggiunta, nella misura in cui l'azione viene regolata attraverso l'organizzazione del Sé, allora è descritta come autoregolata o autonoma”. (p.212)

Nel contesto dell'Endo-Sé, l'autonomia è vista come una caratteristica innata. Non è usata nel senso classico di autonomia che emerge dal processo di

⁵ Tendenza attualizzante.

⁶ Necessario alla vita organica, che manifesta vita. (NdT)

separazione/individuazione. Il neonato è autonomo nel senso di agentività (*agency*); è intraprendente, auto-organizzato, e auto-regolato. Impara l'attaccamento e il legame, e in seguito passa attraverso un processo di separazione/individuazione, per imparare ad essere autonomo all'interno dello stato di connessione. Kohut (2001) fa riferimento in modo inappropriato all'auto-regolazione, da un modello di mancanza, in cui il neonato deve padroneggiare la realtà. Nella concezione di Kohut, lo stato narcisistico del neonato non può sopportare l'esistenza di nient'altro all'infuori di se stesso, ed è troppo debole per distruggere o per fuggire dall'oggetto, così padroneggia il suo ambiente, incorporando e fondendo l'immagine genitoriale nel suo senso narcisistico di sé. Questi comportamenti auto-referenziali, auto-organizzati, e auto-regolati, sorgono spontaneamente dall'interno della psiche infantile, di fronte a minacce percepite. Il neonato sa di essere minacciato dall'altro e fa qualsiasi cosa possibile per restare unificato.

Il Sé come agente organizzatore è un tema anche per Daniel Stern (1998). Egli descrive il "...senso del Sé come principio organizzativo primario dello sviluppo" (p. 26) e questa agentività come avente per punto di partenza l'esperienza soggettiva inferita del neonato.

"Certamente la Mahler, la Klein e gli altri della scuola delle relazioni oggettuali, si sono concentrati sull'esperienza del Sé-e-altro, ma soprattutto come ricaduta, o effetto secondario, allo sviluppo libidico o dell'io. Questi teorici non hanno mai considerato il senso del Sé come principio organizzativo primario. Questa opinione, con al centro il senso del Sé-e-altro, ha come punto di partenza l'esperienza soggettiva inferita del bambino. In questo senso è unica." (p.26)

Stern non è l'unico con questo punto di vista. Comunque, mentre il principio è lo stesso, la teoria dell'Endo-Sé concepisce l'*agency* molto prima rispetto a Stern.

Immutabilità

Buckley (1986) suggerisce: "in un certo senso, quella della Klein, è l'ultima psicologia del profondo, entro il mondo mentale interno del bambino. Questo mondo interno ha uno sviluppo inesorabile" (p.xvii). Il concetto di ES è costruito sullo sviluppo inesorabile del bambino. Come formulato dai concetti energetici di Reich (1950), puoi interferire con lo sviluppo, ma non puoi arrestarlo dal tentare di procedere verso il compimento e la soddisfazione. La sublimazione di Freud ha la stessa radice.

L'identificazione proiettiva di Schore (1999) mette in risalto questa immutabilità. "Incorporato entro la comunicazione spesso esplicita del paziente, dello stato disregolato, c'è anche un definito, apparentemente inudibile, urgente richiamo per la regolazione interattiva." Questo è un "fenomeno che dura tutta la vita"

(Schore, 1999 p.14). La regolazione interattiva è la base dello sviluppo: un contatto emozionale con l'ambiente, basato sul cervello destro. Egli fa notare che il desiderio di contatto può subire delle interferenze, dando luogo allo "stato disregolato" e divenendo appena "udibile" (p.14). Ma incastonata all'interno di quei comportamenti distorti e distorsivi, resta la spinta originaria e inesorabile verso relazioni evolutive soddisfacenti, per tutta la vita. Tutti i comportamenti transferali sono basati su questa immutabilità, rappresentata nella natura duale del transfert di Guntrip (Buckley, 1986). Per Guntrip, un oggetto buono è la base per la salute mentale (Buckley, 1986 p.447). In sua assenza il paziente trova un oggetto buono nell'analista: sia nella relazione di transfert, sia nella vita reale. Egli fa notare che la continua ricerca di soddisfazione si trova in tutte le relazioni.

Kohut (2001) si riferisce all'immutabilità come alla "corrente narcisistica". Un disturbo nel compimento del processo di idealizzazione conduce al fatto che "la persona cercherà per sempre figure ideali esterne" (Kohut, 2001 p.62), e "il flusso narcisistico del bambino continua per tutta la vita ed è la base della creatività, saggezza ed autostima" (Kohut, 2001 p.40). "Il narcisismo originario è il precursore dell'amore oggettuale" (p.107) e "i nostri obiettivi e scopi ultimi e la nostra autostima...tradiscono il fatto che un inalterato pezzo del vecchio, illimitato narcisismo, funzioni attivamente a fianco delle nuove, addomesticate e realistiche strutture"(Kohut, 2001 p.109). La posizione di Kohut è che il flusso narcisistico cerca la soddisfazione, ed anche quando soddisfatto, inesorabilmente continua a scorrere per tutta la vita sotto forma di amore, creatività, saggezza, e valore personale.

Eagle (1987) si unisce a questo coro quando critica il modello del deficit: "è improbabile che un particolare insieme di esperienze precoci – se consistono in fallimenti di esperienze empatiche o (fallimenti) di opportunità di idealizzazione – abbia un'influenza così decisiva e determinante su qualcosa di così complesso come la capacità integrativa" (p.16). Egli fa sua l'affermazione del modello energetico di Reich secondo cui si può interferire con la capacità integrativa ma non si può mai impedire all'organismo di cercare di essere integrato.

Quando il compito evolutivo è insoddisfatto, trasforma spontaneamente se stesso e continua a ricercare soddisfacimento all'interno della dualità della trasformazione, in modo da continuare ad esistere. Questo modo di funzionamento rappresenta i temi combinati dell'immutabilità, auto-referenzialità, auto-organizzazione, auto-regolazione, e il desiderio di continuare ad esistere. La dualità dello stato trasformato – nella forma della sublimazione, degli oggetti sostitutivi, degli oggetti transitori, oggetti idealizzati, transfert, e tutti i comportamenti dissociati – è un risultato della qualità immutabile

dell'esistenza. Come mostra la corrente narcisistica di Kohut, anche quando soddisfatta, questa innata e immutabile spinta verso lo sviluppo e la soddisfazione, continuerà spontaneamente a trasformarsi nella fase successiva dello sviluppo: essa è incorporata nella salute e nella disfunzione. Dopo un'esperienza di uno stato di Endo-Sé un paziente riassume in questo modo: "mi rendo conto ora che ho sempre cercato di essere qualcuno".

Nel modello del conflitto la persona ha emozioni e contenuti mentali che sono per loro natura ripugnanti per lui/lei, e devono essere quindi trattati tramite repressione, sublimazione, espulsione attiva, etc. In caso contrario ci saranno profondi conflitti irrisolti che come Eagle (1987) fa notare, causeranno disregolazione e disorganizzazione nel sistema e interromperanno "l'obiettivo sopraordinato" dell'unità. La teoria dell'ES sostiene che, incorporato all'interno degli stati disfunzionali di repressione, sublimazione e espulsione, c'è l'intatto desiderio di contatto, regolazione e relazione: il desiderio di dare e ricevere amore. Secondo Perls (1972), il transfert non riguarda ciò che è accaduto, ma ciò che non è accaduto, e ciò che è mancante e ancora ricercato. È un modello psicodinamico dell'analogia del ghiaccio, dell'acqua e del vapore. Al di sotto dei comportamenti trasformati, distorti e distorsivi, è presente una corrente immutabile, inalterata, che fluisce in direzione della salute. Questa è la speranza della psicoterapia.

Sicurezza e Benessere

L'immutabilità si riflette nella prossima caratteristica che ricorda lo stato dell'essere di Maslow (1969). Quando si ritorna al Sé più profondo, c'è sempre un senso di sicurezza e di benessere. La qualità immutabile, anche subendo interferenze, non cambia. L'Endo-Sé esiste prima e non viene toccato da fattori di disturbo, trauma, mancanza, e conflitto; è ciò che il terapeuta Bioenergetico Olaf Trapp chiama il "Sé non-danneggiato" (comunicazione personale, Giugno, 2013). In questo stato ci sono solo desideri, non bisogni. Come Rogers ha suggerito, "tutti gli avvenimenti sono amichevoli" (citato in Ryan, 2003 p.75).

Lavorando con gli schizofrenici, il concetto di incarnazione (incorporazione-personificazione, ndt.) di Fuchs (2009) rappresenta un altro aspetto della sicurezza, laddove "i disturbi mentali non vanno considerati come mere disfunzioni cerebrali" (p.573). Piuttosto, sono disturbi dello stato di "essere nel mondo" della persona (p.571). Fuchs distingue tra il corpo soggetto, pre-riflessivo, non percepito (Leib) e il corpo fisico (Körper) che viene percepito dal

Sé e dagli altri. Il corpo soggetto è un medium o un sottofondo che non richiede alcuna attenzione esplicita.

“Così il corpo vissuto corrisponde al basamento di *certezze indiscusse...come un Know-how pre-riflessivo (enfasi aggiunta)*. Radcliff ha sostenuto recentemente che sensazioni corporee elementari sono allo stesso tempo sensazioni di stati corporei e modi di esperire il mondo. Questo si applica in modo particolare alle “sensazioni esistenziali” come *il sentirsi a casa, appartenente al mondo* (enfasi aggiunta). (p.574) Questo fornisce una pre-comprensione fluida, automatica e contesto-sensibile, delle situazioni quotidiane, connettendo così il Sé e il mondo...’intercorporalità’...Recentemente, un paziente che stava affrontando una situazione potenzialmente pericolosa ha riportato di aver avuto “...in sottofondo, un pensiero/sensazione di essere potenziato – sicuro di me stesso, e non era collegato con ciò che accade all’esterno.” (p.572)

Quando assistiamo i pazienti a fare esperienza dell’ES, è possibile lavorare prima dell’insorgenza di un trauma, con il Sé non-danneggiato, in cui il sistema sta ancora funzionando bene. In un gruppo di training, ho fatto una sessione dimostrativa con una partecipante che aveva avuto un’esperienza traumatica all’età di 12 anni. Era legata ad una macchina pericolosa; la macchina sarebbe stata accesa se lei avesse lottato e avrebbe subito violenza sessuale. Fortunatamente scappò, ma è stata comunque un’esperienza traumatica. Non avevo approfondito la sua storia personale prima della sessione di dimostrazione, così non ero al corrente del suo episodio di trauma. Lavorai con la tecnica del tocco dolce usata in Analisi Funzionale. Non accadde niente. Alla fine della sessione ella riferì di avere “rivissuto” la memoria del trauma, ma questa volta era completamente differente rispetto ad ogni altra volta nel corso della sua terapia. Lei “vide” l’intera scena e l’affrontò come al solito. Ma questa volta non c’erano immagini mentali traumatiche, o segnali vegetativi: sudorazione alle mani, vertigini, o palpitazioni cardiache. “Guardò” la scena ma senza esserne dissociata. Stava accadendo a lei, ma lei non provava panico. Era l’oggetto della sua soggettività, un osservatore partecipante. Commentò che sentiva che questa volta era “finita”. Sono rimasto in contatto con lei per qualche anno ancora e non ho sentito nulla che indicasse che non era finalmente finita. Questo è un esempio della sicurezza e del benessere che si hanno quando si è in uno stato di Endo-Sé. Poiché si sentiva sicura e al riparo, ha potuto sperimentare il trauma dallo stato del Sé- non-danneggiato, senza sentirsi minacciata. (vedi anche il caso in Davis, 2013).

Fuchs (2009) nota la stessa qualità nella schizofrenia. “Con l’alienazione crescente, persino gli atti percettivi stessi, possono venire a consapevolezza. Allora i pazienti sono come gli spettatori dei loro stessi processi percettivi:

“vedevo tutto ciò che facevo come in una telecamera” (Fuchs, 2009 p.572). C’è una “...interpretazione patologica di funzioni corporee implicite, il che significa, che processi senso-motori normalmente taciti (il corpo vissuto pre-riflessivo) diventano disponibili per l’introspezione conscia” (Fuchs, 2009 p.572). Penso che le parole chiave qui siano “alienazione crescente”. Per dirlo in parole povere, nel caso della schizofrenia, la persona sta sperimentando il “corpo implicito” in uno stato già scisso, che è quindi disorientante e pericoloso. Questa è la visione di Reich sulla schizofrenia; gran parte delle strane esperienze intrinseche alla schizofrenia sono mis-interpretazioni, o distorsioni, di stati naturali.

Familiarità: conoscere il conoscente

Sicurezza e benessere sono radicati nel fatto che lo stato di Endo-Sé è sempre familiare. Maslow (1968) scrive che “l’esperienza picco (*peak experience*) è sentita come un momento auto-validante e auto-giustificante che porta con sé il suo stesso valore intrinseco. Equivale a dire che è una fine in se stessa. È percepita come un’esperienza così preziosa, una così grande rivelazione, che perfino tentare di giustificarla ne sminuisce la dignità” (p.79). Poiché è familiare c’è sicurezza e di conseguenza non c’è bisogno di giustificare o spiegare. Pagis (2009) ha fatto notare che in questi stati non c’è bisogno del discorso. In Analisi Funzionale lo chiamiamo “effetto Haiku”. Il paziente ha una nuova, conosciuta e profonda esperienza, e tuttavia ha poco da dire al riguardo. Essa è auto-evidente. Al termine di una sessione un paziente non poteva trovare le parole per descrivere come si sentiva. Alla fine disse: “non importa, è più importante per me di quanto lo sia per te.”

È utile notare che questa qualità di familiarità si riflette in tre disparate discipline: filosofia, psicologia e biologia. Il filosofo Merleau-Ponty (in Pagis, 2009) scrive: “alle radici della nostra esperienza, troviamo un essere che riconosce immediatamente se stesso” (p.267). Le esperienze non sono sublimite, si manifestano “con contenuto” (Pagis, 2009). Ancora prima, Syngg (1941) aveva scritto la stessa cosa in una diversa terminologia: “un sistema fenomenologico è antropomorfo. I suoi dati sono espressi in termini di esperienza immediata e non richiedono traduzione per renderla significativa” (p.421). Il biologo Maturana scrive: “Conoscere è l’azione del conoscente...radicata nell’essere vivente nel suo insieme” (p. 34). Una mia paziente esprime questa chiara conoscenza come “un’estrema presenza in assenza di me stessa”. L’usuale considerazione di sé era vista per ciò che era: distrazione. Una volta superata la distrazione, riconobbe il suo Sé.

Non giudicante ma orientato alla realtà

La prossima caratteristica dell'esperienza dell'Endo-Sé è uno stato di non giudizio. Una paziente una volta mi disse, “amo me stessa al di là del bene e del male”. È chiaro che entro il contesto del Sé sociale ella vede se stessa sia come “buona” che “cattiva”. Lei sta suggerendo che esiste un senso del Sé più importante, radicato nel corpo vissuto, al di là del giudizio. Nell'Endo-Sé non c'è confronto né cognizione giudicante – ma c'è valutazione. Lei differenzia tra diversi livelli o manifestazioni del suo Sé. Questa non è “l'illusione creativa” menzionata prima; lei sa che se non siamo capaci di valutare realisticamente noi stessi, come canta Willie Nelson, “i tuoi sogni ti sogneranno.”

Maslow fa eco a questo sentimento: “l'esperienza picco è solo buona e desiderabile, non è mai vissuta come cattiva o indesiderabile” (1968, p. 81). È vero lo stesso per Ryann: “nella vera auto-determinazione, non c'è un concetto fisso del Sé da proteggere o da migliorare” (2003, p.75).

Nella Mindfulness, Shapiro, Carlson, Astin e Freeman (2006) fanno riferimento a un “orientamento all'esperienza, che comporta curiosità, non-sforzo e accettazione” (p.5). Loro suggeriscono il termine “ripercepire” (2006, p.5) come un “*cambio di prospettiva*” fondamentale. In un recente articolo nel IBPJ⁷, Greene la definisce “auto-osservazione”, “fare da spettatore piuttosto che partecipare”(2013, p.69).

Piuttosto che essere immersi nel dramma della nostra narrazione personale, o storia di vita, siamo in grado di farci indietro ed essere semplicemente dei testimoni. Come suggerisce Goleman, “la prima realizzazione nella meditazione è che i fenomeni contemplati sono distinti dalla mente che li contempla. Ripercepire è analogo ai concetti psicologici occidentale di *decentramento* (Safran & Segal, 1990), *deautomatizzazione* (Deikman et al.,1990) e *distacco* (Bohart, 1983)” (come citato in Shapiro et al., 2006, p.5).

Shapiro et al. proseguono notando che ripercepire è uno scambio nella coscienza, in cui ciò che prima era soggetto, diventa oggetto. Ciò che loro chiamano *mindfulness*, e cui io mi riferisco come a uno stato endo psichico è “...una semplice continuazione del processo naturale di sviluppo, in cui si ottiene una crescente capacità di oggettività, riguardo la propria esperienza interna” (Shapiro et al. P.6). C'è una distanza piena di contatto tra il Sé e i suoi guai. “Se siamo capaci di vederlo, allora non siamo più solamente quello; dobbiamo essere di più” (Shapiro et al. P.6). Non c'è problema circa il problema. Un paziente lo esprime in questo modo: “non soffro delle mie sofferenze.”

Preverbale e Nonverbale

⁷ International Body Psychotherapy Journal.

Mitchell elabora la visione classica sul linguaggio e sul suo sviluppo:

“La maggior parte dei filosofi e degli psicologi del linguaggio, considera lo sviluppo umano primario, come biforcuto in una fondamentale, e forse incolmabile, divisione tra il preverbale e il verbale. In misura sempre crescente, durante il corso del ventesimo secolo, il linguaggio è stato inteso come il materiale da cui la mentazione⁸ adulta è generata, la sostanza stessa della mente...seguendo Lacan, molti comprendono l'inconscio stesso in termini di strutture linguistiche. Una divisione si è aperta tra i primi mesi di vita, prima che il bambino sia introdotto nel sistema linguistico-semiotico, attraverso il quale diventerà una persona, e il suo Sé psicologico successivo.” (2000, p.5)

Ancora, questo punto di vista classico può essere contrastato. Loewald scrive: “...il processo primario è non ostacolato dalle leggi della contraddizione, causalità, tempo e soggetto/oggetto” (citato in Mitchell, 2000 p.37). Cozolino sostiene questo:

“Nonostante il fatto che la vasta maggioranza delle informazioni che acquisiamo e codifichiamo, è sia al di fuori della consapevolezza conscia, che processata prima della consapevolezza conscia, noi sentiamo e agiamo come se avessimo tutte le necessarie informazioni, e compiuto una scelta consapevole. In realtà abbiamo poco o nessun accesso conscio all'informazione, o alla logica su cui la maggioranza delle nostre decisioni sono basate. (2002, p.158)

Questo si applica ad ogni esperienza precoce. In accordo con Schore (2006) il cervello sinistro logico, non va “online” fino circa il 18° mese, e non diventa dominante fino a circa i cinque anni di età. Fino a quel momento il cervello destro processa tutte le esperienze emozionali. Schore sostiene che la regolazione emotiva del cervello destro inconscio, è più significativa nello stato adulto rispetto alle decisioni “logiche” coscienti. Loewald porta oltre questo tema: c'è linguaggio all'interno dell'utero, dove non c'è separazione tra preverbale e verbale.

“La madre parla con o all'infante, non con l'aspettativa che afferrerà le parole, ma come se parlasse a se stessa includendo il bambino...egli è immerso, incorporato, in un flusso di discorso che è parte di un'esperienza globale all'interno del campo madre-bambino. Mentre la madre pronuncia le parole, il bambino non percepisce

⁸ Mentazione deriva dal termine inglese *mentation*, che indica l'attività della mente e la formazione dei pensieri.

parole ma è immerso nel suono, nel ritmo, ecc., come ingredienti accentuanti di un'esperienza uniforme.” (citato in Mitchell, 2000 p.8)

Uno studio di DeCasper e Fifer (in Mitchell, 2000), ha provato quanto segue. I neonati preferivano ascoltare storie registrate, lette dalle loro madri *in utero*, piuttosto che storie registrate, dello stesso autore, lette loro dopo la nascita. Beebe et al. nota che questi neonati sono capaci di “distinguere intonazione, frequenza, variazione, e componenti fonetiche del discorso” (Mitchell, 2000 p.8). Per Cozolino, “I sistemi di memoria implicita sono attivi anche prima della nascita, come evidenziato dall'istinto del bambino appena nato ad orientarsi verso il suono della voce di sua madre” (2002p.88). Hepner (2002) riporta cambiamenti cognitivi in utero; il feto ha cognizione e può apprendere. Mitchell ci chiede allora di considerare questa “...sorprendente scoperta. Le parole sono caratteristiche distintive dell'esperienza del neonato, non dopo la nascita, ma in utero” (2000, p.8). Questa ricerca sostiene due punti: uno è l'importanza delle esperienze non verbali, il secondo è che c'è “qualcuno” che sta registrando queste esperienze.

Un vantaggio del lavorare in modo funzionale è che è possibile lavorare a livello verbale, pre-verbale, e non verbale, attraverso la cognizione incarnata, il *corpo vissuto* dove non ci sono parole ma le esperienze sono comunque registrate e ricordate. Bollas (1987) lo chiama il “conosciuto non pensato”. Pagis vede che certi tipi di esperienze non richiedono concettualizzazione o verbalizzazione per essere significative: “l'auto-coscienza somatica è un processo simbolizzante che ha luogo attraverso un *medium incarnato non-verbale*” (2009, p.268).

Spontanea, continua riorganizzazione

La descrizione della OPD⁹ (2001) di una struttura psichica sana è uno dei fondamenti dell' ES. “La struttura è alla base dello stile personale, a lungo termine, in cui gli individui, ripetutamente, ripristinano i loro equilibri interpersonali e intrapsichici. Una struttura altamente integrativa è flessibile e svolge funzioni creative di regolazione e adattamento, sia all'interno che tra gli individui” (p.41). Il fisico Jantsch (1979) lo esprime in modo molto più succinto in un meraviglioso pezzo di gergo tecnico: strutturalizzazione temporale ottimale. La OPD e Jantsch stanno descrivendo lo stesso fenomeno: l'abilità dell'organismo di riorganizzare continuamente se stesso in circostanze mutevoli. Prigogine fa riferimento a un “ordine attraverso le fluttuazioni (cambiamenti nell'ambiente interno ed esterno) nelle strutture in non-equilibrio” (1997, p.5). Questa capacità di adattarsi al mutare delle circostanze, di creare ordine dalle

⁹ OPD Task Force, (2001). (Eds.). Operationalized psychodynamic diagnostics: Foundations and manual. Göttingen, Germany: Hogrefe Huber.

fluttuazioni/disordine, è radicata nel già citato stato non-danneggiato, sicuro e conosciuto, dell'Endo-Sé, che si fonda nel processo vivente stesso. Senza una risorsa rivitalizzante innata, la psicologia/psicoterapia orientata al deficit non può rispondere alla domanda su come può un sistema fare ciò che la OPD afferma: ristrutturare continuamente se stesso per guarire o superare deficit o conflitti irrisolti. Così, secondo il biologo Vernadsky, "...il processo di sviluppo è impossibile da un punto di vista fisico o chimico. Il processo che va dal più basso al più alto, dall'uniforme e incoerente al differenziato ma indivisibile, è il principale processo naturale. Tuttavia, la legge principale della vita, il costante aumento di organizzazione, non è ancora stata compresa" (Voeikov, 1999, p.20).

Fuori dal Tempo

Il tempo è un tema importante in psicoterapia. Gli psicoterapeuti tipicamente si concentrano sul passato storico del paziente. In aggiunta, si occupano del passato e del presente in termini di transfert, identificazione proiettiva, proiezione e regressione. Così, la percezione che il paziente ha del suo futuro, è un buon indicatore diagnostico del suo stato presente, e di progresso e prognosi della terapia. Nonostante questo, una qualità unica dell'Endo-Sé è che il tempo non è rilevante.

Loewald descrive il processo primario come "non ostacolato dal...tempo" (come citato in Mitchell, 2000). Lo stesso è vero per lo stato dell'essere di Maslow, rispetto al quale egli dice: "è come se fossero in un qualche luogo, in un altro mondo, in cui il tempo si fermasse, e contemporaneamente passasse rapidamente" (1968, p.80). In osteopatia viene chiamato lo "still point", il punto fermo. In Analisi Funzionale i pazienti si sperimentano nell'esperienza di andare lentamente alla deriva, fluttuare, o in uno stato ipnagogico, ed alla fine della sessione commentano su come hanno perso il senso del tempo. Inoltre, sono stato testimone di pazienti che hanno smesso di respirare, senza alcuna intenzione di trattenere il respiro, per periodi di tempo di durata preoccupante.

Al giorno d'oggi le ricerche sul cervello ci mostrano che gli eventi traumatici sono immagazzinati nelle regioni più primitive del cervello rettiliano e limbico, con poco coinvolgimento corticale e del cervello sinistro; con conseguente assenza di localizzazione della memoria nel tempo. Cozolino (2002) conclude che i flashback sono sempre esperienze del sistema totale, nel presente (pp. 272-273), il che è vero anche per esperienze positive che sostengono la vita (Schore, 1999); riflettendo la posizione assunta nella Dichiarazione di Cambridge: "I substrati neurali delle emozioni...sono di conseguenza fuori dal tempo" (2012).

Nel 1940 Reich (1967) scrisse:

“Non c’è antitesi tra lo storico e il contemporaneo. L’intero mondo esperienziale del passato era vivo nella forma presente degli atteggiamenti caratteriali. La costituzione della persona è la somma funzionale di tutte le sue esperienze passate. (p.121)

Lo schizofrenico non ‘regredisce all’infanzia’. La regressione è soltanto un termine psicologico che descrive la validità attuale, al momento presente, di certi eventi storici. Lo schizofrenico non ‘torna indietro all’utero materno’: ciò che realmente fa, è diventare una vittima, esattamente della stessa scissione nella coordinazione del suo organismo, di cui aveva sofferto quando era nell’insensibile utero materno; ed egli ha mantenuto quella scissione per una vita intera. Abbiamo a che fare qui con funzioni dell’organismo attuali, odierne, e NON CON EVENTI STORICI.” (p.492)

Il fisico Callender supporta Reich quando scrive che la teoria della relatività di Einstein suggerisce che “...non c’è un presente speciale, e tutti i momenti sono uguali. La frattura tra il tempo dei fisici e il tempo dell’esperienza sta raggiungendo la sua conclusione logica poiché molti fisici teorici sono arrivati a credere che il tempo fondamentalmente non esiste” (2011, p.41).

Sommario

Il mio punto di vista è che, se pur essenziale, il ruolo dell’altro è iper-enfatizzato sia nella teoria dello sviluppo che in terapia. Mi sono schierato a favore di uno stato primario di soggettività, che è un senso di auto-esistenza coerente, a volte cognitivo, precedente alla relazione con gli altri. Manifestandosi autopoieticamente, questo Sé è ciò che è portato verso le relazioni iniziali, conducendo a sua volta al suo stesso sviluppo. L’Endo-Sé è la fonte di tutte le pulsioni e desideri, sia verso l’esterno che verso l’interno. È anche la fonte di tutte le strutture psichiche differenziate finali e continua a sottendere i comportamenti di queste strutture attraverso tutte le relazioni nel corso della vita. Questo stato dell’essere è auto-generante, auto-organizzante, e auto-regolante. La risorsa, l’orientamento competente di questo approccio, si propone: “...di vedere come la mente descrive se stessa” (Robinson, 2011, p.16).

BIOGRAPHY

Will Davis (1943) is an American with 40 years experience in psychotherapy. He has a psychology degree and was trained in Encounter Groups, Gestalt Therapy, Radix and in various alternative healing methods. He conducts body psychotherapy training workshops in Europe. Will developed the body-oriented psychotherapy, Functional Analysis, and is considered one of the major researchers in the fields of the functioning of the instroke and of the plasmatic basis of early disturbances. He is on the International Advisory Boards of the Journal of Energy and Character and the International Body Psychotherapy Journal. He is a member of the Scientific Committee of the Italian Society of Psychologists and Psychiatrists and the European Association of Body Psychotherapy. He lives with his wife in the south of France.
Email: willdaviswilldavis@gmail.com

REFERENCES

- 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 lebendgen. 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 kleinien 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 powerrelated 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. Goethals. (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 Psychotherapy 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.