

De l'anxiété dans la congruence: de la congruence dans l'anxiété

Bernie Neville

Traduction : Baptiste Alleaume

Bernie Neville est professeur de counselling holistique à l'Institut de Phoenix, en Australie, où il enseigne l'Approche centrée sur la personne et la théorie psychologique de Carl Jung. Il a travaillé comme psychothérapeute et comme formateur pendant quatre décennies. Il est l'auteur de nombreux articles dans les domaines de la thérapie et de l'éducation, y compris « La vie des choses: la thérapie et l'âme du monde » (*The Life of Things: therapy and the soul of the world*, PCCS Books, 2013). Il vit à Melbourne.

Résumé

Søren Kierkegaard propose que c'est notre capacité au désespoir et à l'anxiété qui fait que nous sommes humains. Il suggère que le désespoir est une indication de notre capacité à être plus que ce que nous sommes dans l'instant. Nous ressentons l'anxiété et le désespoir parce que notre potentiel est toujours plus grand que nous-mêmes dans l'instant, quand notre processus vivant est bloqué ou frustré. Tant que nous ne sommes pas tout ce que nous pouvons être, nous sommes anxieux, que nous en soyons conscients ou non. Même sans notre anxiété existentielle, nous avons des raisons suffisantes pour être anxieux. Nous percevons

L'original de cet article a été publié dans *Person Centered & Experiential Psychotherapies*, 2013, vol. 12, n° 3, pp. 223-236.

une anxiété cosmique, une anxiété politico-sociale, une anxiété environnementale. Le monde ne va pas bien. Nous pouvons essayer de séparer notre conscience de notre expérience par nos techniques de déni diverses, mais notre organisme sait mieux, et notre déni ne fait qu'augmenter notre stress. La congruence implique de sortir du déni, et d'être ouvert à notre anxiété organismique.

Mots-clés: anxiété, tendance formative, réalisation de soi, environnement, époque contemporaine, écophilosophie.

Introduction

Carl Rogers suggère qu'une des conditions de la croissance thérapeutique est que la personne soit anxieuse ou, tout du moins, vulnérable à l'anxiété. Ce qu'il n'a pas dit, c'est que l'aboutissement d'une thérapie réussie est l'absence d'anxiété. Tout comme il a évité de parler de l'actualisation de soi comme d'un état final, préférant théoriser sur la tendance actualisante, il écrit sur le devenir de «ce soi que l'on est véritablement» (Rogers, 1961)¹ non pas en termes de réussite mais en termes de processus – le processus d'«être une des créatures les plus sensibles, les plus réceptives et les plus créatives sur cette planète» (Rogers, 1961)². Devenir congruent, pour le thérapeute comme pour la personne, est un processus perpétuel. On n'atteint jamais un point où nous serions parvenus à une congruence optimale, ni un point où nous serions totalement délivrés de l'anxiété. En réalité, la conscience de notre anxiété peut être pensée comme un aspect de la congruence.

Nous avons tendance à imaginer l'anxiété comme une chose personnelle. Un client est anxieux à propos d'une relation, d'un emploi, de l'avenir, de sa santé. Nous trouvons des moyens pour y faire face. Cependant, je veux faire valoir, comme l'ont fait les philosophes existentialistes, que l'anxiété vient avec le fait d'être humain. Ils affirment non seulement que nous devrions être anxieux, mais que nous sommes anxieux, quelles que soient les stratégies que nous utilisons pour le nier. Si tel est le cas, la congruence implique d'accepter cette anxiété et de trouver

¹ N.d.t. : Rogers, 1961, p. 163.

² N.d.t. : *ibid.*, p. 178.

des moyens de vivre avec elle. L'incongruence implique le déni, conscient ou inconscient, de qui nous sommes vraiment.

Je pense que l'anxiété est surdéterminée. Notre anxiété individuelle et personnelle n'est pas fondée uniquement sur les circonstances de notre vie personnelle et relationnelle. Nous sommes anxieux en raison du type d'univers dans lequel notre vie est ancrée. Nous sommes anxieux parce que nous sommes confrontés à l'inévitabilité de la mort et à la responsabilité de faire des choix dans un univers dont nous ne pouvons pas démontrer le sens. Nous sommes inquiets parce que nous appartenons à une espèce qui est en train de détruire son habitat et elle-même. Nous sommes inquiets parce que nous sommes les cellules d'une planète qui souffre. On pourrait dire que les angoisses, qui découlent de notre incapacité à faire face de manière créative aux circonstances particulières de notre vie, ont leur source dans ces couches d'anxiété plus profondes que nous partageons avec notre culture et notre espèce.

Tant que nous échouons à reconnaître qu'il s'agit de notre expérience de la vie, nous resterons incongruents.

Être dans l'univers

Brian Swimme (1996), dans *The hidden heart of the cosmos*³, suggère que si nous voulons nous faire une idée de nous-mêmes dans l'univers, nous devons nous éloigner de la pollution urbaine et trouver un endroit où nous pouvons nous allonger sur le dos, regarder le ciel nocturne et contempler la Voie lactée.

Quand nos premiers ancêtres ont fait cela, ils ont probablement ressenti la même crainte que nous, mais leur perception d'eux-mêmes était différente de la nôtre. Ils savaient tout d'abord qu'ils étaient dans un réceptacle délimité par la terre en dessous d'eux et le ciel au-dessus d'eux. La terre était clairement plate, plus ou moins, et le ciel était un disque en forme de soucoupe sur lequel le soleil, la lune et les taches de lumière se déplaçaient de manière plus ou moins régulière.

Notre espèce a passé des millions d'années à évoluer et à s'adapter à un tel monde. Notre cerveau est câblé pour nous permettre de regarder les étoiles et d'imaginer que nous nous trouvons sur un sol ferme et immobile et que les étoiles se déplacent «là-haut dans le ciel». Même après qu'Aristarque ait déclaré, il y a quelques milliers d'années, que la terre était

³ N.d.t.: en français: Le cœur caché du cosmos.

ronde et que Ptolémée ait insisté sur le fait que la sphère de la terre était le centre de l'univers entouré de sept sphères en rotation – le point fixe dans un univers en rotation – nous avons continué à imaginer que nous regardions le ciel «en haut».

Nous savons bien sûr que lorsque nous regardons le ciel, nous ne regardons pas du tout «vers le haut». Allongez-vous sur l'herbe, regardez les étoiles et réalisez que vous regardez «en bas» les trois cents milliards d'étoiles de la Voie lactée. Nous flottons dans l'espace, seulement collés à la Terre par la gravité – quelle qu'elle soit! Nous savons maintenant que la Terre n'est pas un point fixe mais qu'elle tourne sur son axe tout en tournant autour du soleil. Le soleil n'est pas non plus un point fixe. Notre idée de «haut» n'a aucun rapport avec la réalité d'une terre en rotation, tournant autour d'un soleil en rotation, au centre d'un système solaire qui tourne autour du bord extérieur de notre galaxie à 290 kilomètres par seconde, tandis que la Voie lactée elle-même glisse dans l'espace comme un rayon géant de mantra. Pas de point fixe pour nous ici! Pourtant, nous sommes biologiquement adaptés à regarder le ciel, debout sur la terre ferme dans un univers stable et prévisible.

Lorsque vous regardez le ciel nocturne, vous pouvez peut-être apercevoir un léger flou de lumière dans la constellation d'Andromède. Edward Hubble a découvert dans les années 1920 que ce faible flou n'est pas une étoile mais une galaxie, jumelle de la Voie lactée, et que ces deux galaxies, avec toutes leurs petites galaxies satellites, tournent constamment l'une autour de l'autre. Cet amas de galaxies n'est qu'un des milliers d'amas tournant autour de ce que l'on appelle l'amas de la Vierge, à quelque 53 millions d'années-lumière de là. Et ce superamas n'est qu'un des millions de superamas qui s'éloignent les uns des autres dans cet univers en expansion.

Au XIX^e siècle, on pouvait au moins s'accrocher à l'idée que l'univers était fixe et stable. Au XX^e siècle, nous avons dû reconnaître qu'il n'en était rien. Même Einstein s'est battu contre l'idée que l'univers était en expansion jusqu'à ce que Hubble le persuade du contraire.

Au moins au XX^e siècle, nous avons pu nous accrocher à une certaine notion de stabilité en sachant que le rythme de l'expansion ralentissait, ramené vers un point fixe par la gravité. Nous ne savons plus cela désormais. Nous savons maintenant que l'espace s'étend à un rythme de plus en plus rapide, ce qui va à l'encontre de notre expérience de ce qui se passe lorsque nous lançons des objets. Notre sens commun est à nouveau mis à mal lorsque nous constatons que tout dans l'univers s'éloigne de nous –

ce qui nous place au centre de l'univers. On pourrait dire que cela nous ramène au point de départ, exception faite qu'un être intelligent sur un autre grain de poussière cosmique à des millions d'années-lumière de là – à condition que la même ou une meilleure technologie soit disponible – affirmerait la même chose. Chaque point de l'univers est en son centre. Et tous ces centres s'éloignent les uns des autres à mesure que l'espace qui les sépare s'élargit de plus en plus vite. Cela n'a aucun sens pour nous et seuls les mathématiciens ont un langage pour le décrire. Chacun de nous est le centre d'une explosion. Et l'univers – ou le multivers – semble bien être illimité et imprévisible.

Nous avons évolué pour penser que nous sommes des êtres individuels, séparés, vivant dans un monde de choses. L'astronomie et la physique nous disent que ce n'est pas vrai. Rien ne nous retient dans l'existence, si ce n'est la connectivité et le processus. Le cosmos semble de moins en moins être la machine stable et prévisible que nous pensions qu'il était autrefois.

Pas étonnant que nous soyons anxieux. La tension entre ce que nous sommes et la manière dont nous avons évolué pour penser ce que nous sommes est inconfortable.

Kirk Schneider (2004) suggère que c'est notre relation au cosmos – notre relation à l'infini – qui est le fondement de notre profonde anxiété. Nous ne pouvons pas faire face au mystère de l'être. Lorsque nous sommes allongés sur le sol et que nous regardons l'univers, nous ne tombons pas de la terre. Mais la terre tombe, le système solaire tombe, la galaxie tombe. L'univers tombe, dans toutes les directions. Nous, êtres humains, sommes entièrement impliqués dans ce phénomène. Pour reprendre l'expression de Schneider, nous sommes en «chute libre».

Dans nos vies, cela se manifeste par la chute libre dans la dépendance, la chute libre dans la compulsion, la chute libre dans la dépression, la chute libre dans la rage. La manière dont nous faisons face à cela et aidons nos clients à y faire face est au centre de la psychothérapie existentielle. La tendance humaine est de se défendre contre cela par le déni. La réponse authentique est de l'affronter, de vivre en harmonie avec la conscience de notre anxiété cosmique.

Faire face à l'existence

Søren Kierkegaard n'avait pas la compréhension du cosmos dont nous disposons, mais il s'est approché de la notion de chute libre lorsqu'il a

décrit notre dilemme : comment vivre une vie pourvue de sens au bord de l'abîme.

Nous sommes submergés par trop de possibilités. Nous sommes responsables du fait que nous ne sommes pas à la hauteur de nos possibilités, et nous savons que nous ne pouvons pas les réaliser. Nous regardons dans l'abîme et nous nous sentons étourdis. Nous devons nous laisser aller à notre anxiété, abandonner nos illusions et admettre que nous sommes perdus et impuissants. Ce n'est qu'alors que nous pourrons «être ce soi que l'on est vraiment». Ce n'est qu'alors que nous sommes congruents, capables d'être authentiques et de résister aux pressions de la conformité. La vie est absurde. L'anxiété fait partie du problème. Si vous n'avez pas d'anxiété, vous êtes dans une mauvaise passe.

Kierkegaard (1985) a proposé que c'est notre capacité d'anxiété qui fait de nous des êtres humains. C'est une indication de notre capacité à être plus que ce que nous sommes actuellement. Tant que nous ne sommes pas tout ce que nous pouvons être, nous sommes anxieux, que nous en soyons conscients ou non. Il n'y a pas d'échappatoire définitive à l'insécurité et à l'incertitude.

Nietzsche (1998) a soutenu que Dieu est mort. La société moderne est vide sans le mythe de Dieu, et ce que nous devons faire, c'est trouver le courage de faire face à ce vide afin que quelque chose de positif émerge. Schopenhauer (1994) était convaincu que le fondement de notre anxiété est notre peur de la mort. Nous pouvons essayer d'éviter la mort autant que nous le voulons, mais l'anxiété ne sera pas contrôlable tant que nous n'aurons pas accepté que la mort est le but de la vie. Nous devons accepter notre anxiété et réaliser que notre volonté de vivre est «pervertie» parce que nous nous identifions à notre volonté individuelle, obsédés par notre survie individuelle. Nous devons lâcher prise. La vie continue sans nous. Être congruent, c'est vivre et agir en ayant conscience que notre peur de la mort est une façade pour notre désir pervers d'être individuellement immortel.

Heidegger (1978) a également soutenu que la conscience de la mort est fondamentale pour la condition humaine. Nous ne pouvons pas vraiment vivre une vie pleine si nous ne sommes pas conscients de la mort. Or, ce n'est pas la mort qui suscite notre anxiété, mais la liberté. Nous sommes jetés dans le monde et confrontés à des choix et à un temps limité pour faire nos choix. Si nous sommes authentiquement nous-mêmes, nous resterons conscients du caractère temporaire de notre être et éviterons de vivre une vie médiocre.

Les psychothérapeutes existentiels contemporains explorent les mêmes thématiques. Nous sommes terrifiés à l'idée de devoir vivre comme un individu isolé, d'être séparés du tout. Mais nous craignons aussi de perdre notre individualité dans la mort. Nous sommes ballottés entre ces craintes toute notre vie, ce qui légitime le fait que nous soyons intrinsèquement anxieux, et notre anxiété est trop complexe pour être facilement affrontée. Nous savons objectivement que nous allons mourir. Cela nous rend anxieux et nous trouvons donc des moyens de le nier. Le moyen privilégié pour y faire face est l'illusion. Nous nous berçons d'illusions en imaginant que nous sommes immortels. Nous le faisons en nous identifiant à une tribu ou à une nation afin de participer à sa vie continue. Nous trouvons une idéologie ou une religion qui nous promet l'immortalité. Nous imaginons que nous pouvons atteindre l'immortalité par l'art, la richesse, les possessions, les enfants, la réputation. Ces illusions sont soutenues par notre culture, voire par certaines thérapies.

Irving Yalom soutient que le but central de la thérapie existentielle est de dissoudre les illusions que nous avons construites pour éviter d'affronter les réalités de l'existence. Nous devons faire face au conflit «qui découle de la confrontation de l'individu avec les données de l'existence: mort, isolement, liberté et absence de sens» (Yalom, 1980)⁴. La confrontation avec notre situation existentielle peut apporter le désespoir, cependant l'acceptation de notre situation existentielle «est douloureuse, mais en fin de compte, elle guérit»⁵. Être congruent implique de prendre conscience de notre situation. Ce n'est pas confortable, mais ce malaise et cette vulnérabilité sont une bénédiction car ils peuvent nous inciter à devenir davantage ce que nous pouvons être. Notre insatisfaction peut se transformer en une décision de changer et nous pouvons commencer à assumer la responsabilité de notre vie.

Viktor Frankl (1969) a écrit sur le vide existentiel qui accompagne l'effondrement des valeurs universelles. Nous vivons dans un monde où les valeurs et les significations sont relativisées, où la rationalité est suspecte, où l'échange a pris la place de la substance. Il semble qu'il n'y ait pas de base généralement acceptée sur laquelle s'appuyer. Nous ne sommes plus d'accord sur ce que nous devons faire, ni même sur ce que nous devrions faire. Nous ne savons peut-être même pas ce que nous voulons. Lorsqu'il n'existe pas de signification universelle, nous n'avons que la signification unique de situations individuelles. Pourtant, la volonté de donner un sens

⁴ N.d.t.: Yalom, 1980, p. 8.

⁵ N.d.t.: *ibid.*, p. 14.

est au cœur de notre être. Nous ne savons pas où le trouver, alors nous recherchons plutôt à la place le sexe, le pouvoir, l'argent.

Être congruent dans le monde, comme le décrivent les philosophes et les psychologues existentialistes, c'est vivre dans la conscience de la réalité de l'existence humaine – décrite de manière absurde, insignifiante ou tragique. Même ceux qui, comme Kierkegaard et Frankl, ne croient pas que la vie humaine est dénuée de sens reconnaissent qu'il ne nous est pas possible de trouver un sens à travers l'observation et la logique. Le sens doit être trouvé par la foi, et la foi est irrationnelle.

Stuart Kauffman (2008) dans *Reinventing the sacred*⁶ suggère que la focalisation existentialiste sur l'absence de sens est une conséquence de l'adoption des hypothèses réductionnistes de la science dominante. Pourtant, la science dominante n'a pas toutes les réponses.

L'insistance existentialiste selon laquelle nous donnons un sens à un univers vide de sens par nos choix et nos actions était une réponse au réductionnisme, dans lequel l'univers est vide de sens. Mais la vie fait partie de l'univers. Dans un univers, une biosphère, une culture humaine d'une créativité sans fin et récemment imaginés, où la vie, l'action, le pouvoir, la valeur et la conscience ont émergé, et que nous pouvons créer, nous pouvons maintenant nous voir, chargés de sens, comme des parties intégrantes de la nature émergente (Kauffman, 2008)⁷.

Kauffman soutient que même les matérialistes et les athées peuvent avoir, voire doivent avoir, foi en un univers significatif. (Bien entendu, les partisans de l'hypothèse d'un univers dénué de sens maintiendront que la foi, que l'on croit avoir découverte ou que l'on croit avoir construite, est tout aussi illusoire que toutes nos autres tentatives pour éviter d'affronter la réalité brutale de notre situation.)

Faire face aux catastrophes

Même sans notre angoisse existentielle, nous avons suffisamment de raisons d'être anxieux. Le monde n'est pas en bon état. Lorsque nous cessons de penser à la crise financière mondiale, nous sommes toujours confrontés à la menace d'une catastrophe mondiale. Nous avons des stratégies pour rester dans le déni, mais nous sommes néanmoins anxieux.

⁶ N.d.t. : en français : Réinventer le sacré.

⁷ N.d.t. : Kauffman, 2008, p. 245.

Nos techniques de déni et de distraction nous permettent de séparer notre conscience de notre expérience, mais le déni ne fait qu'augmenter notre stress.

En ce début de XXI^e siècle, nous avons une vingtaine de raisons de conclure que la société humaine est au bord de la destruction: la dégradation de l'environnement, la surpopulation, l'approfondissement de l'abîme entre les riches et les pauvres, l'effondrement du système financier, l'épuisement des sources d'énergie non renouvelables, l'effet de serre, les trous dans la couche d'ozone, les phénomènes météorologiques extrêmes, la famine de millions de personnes, le réchauffement climatique, la fonte des calottes glaciaires, l'élévation du niveau des mers, la disparition de la biodiversité, les conflits tribaux, les pandémies incontrôlables, une course aux armements toujours plus destructrice, la traite des esclaves à l'échelle mondiale, les déplacements de populations, le commerce mondial de la drogue, les guerres préventives, l'ingénierie de la haine et de la peur, les maladies mentales épidémiques. Nous trouvons l'aliénation et la frustration humaines à de grandes échelles ainsi que des boucles de rétroaction écologiques, financières, politiques et psychologiques qui semblent nous précipiter vers la catastrophe.

Le sentiment d'une catastrophe imminente n'est pas nouveau. Nous vivons avec depuis un demi-siècle. Pendant des décennies, nous avons craint l'imminence de l'hiver nucléaire. Nous avons pris un moment pour respirer au début des années 1990, puis nous sommes retombés dans une profonde anxiété, cette fois-ci à propos de l'imminence du réchauffement climatique. Nous avons bien d'autres sujets de préoccupation à l'heure actuelle, mais, quoi que nous choissions de faire, nous avons assez de preuves pour dire que nous sommes actuellement au milieu d'une ère de crise écologique et d'incohérence psychologique, et que nos dirigeants – mondiaux et nationaux – semblent incapables de faire face efficacement à cette crise. En outre, l'explosion des technologies de l'information et de la communication au cours des deux dernières décennies signifie que nous ne pouvons plus échapper à la connaissance de l'incompétence et de la corruption des dirigeants dont nous dépendons pour éviter la catastrophe.

Un aspect de cette incohérence psychologique est notre réticence à voir que dans un système organique complexe et dynamique comme celui dont nous faisons partie, tous les éléments – économiques, politiques, culturels, sociaux, environnementaux, psychologiques – sont interconnectés. Le paradoxe dans tout cela est que, bien que nous soyons tout à fait conscients de ces dangers, nous ne faisons presque rien pour y faire face.

Nous sommes constamment inondés d'informations qui nous disent à quel point la situation est grave. Nous savons depuis des décennies que les ressources de la planète s'épuisent, et pourtant ces informations ont un impact minime sur les comportements. Nous ne faisons pas grand-chose dans notre vie quotidienne pour faire face à la crise, et les tentatives pour y faire face au niveau mondial se heurtent à une résistance farouche. En effet, nos maîtres politiques ne cessent d'exprimer leur joie face à l'augmentation de la production et de la consommation, alors que c'est l'augmentation de la production et de la consommation qui nous tue. Nous sommes pris au piège de la croissance. Si nous continuons à grandir, nous mourons. Si nous arrêtons de grandir, nous mourons.

Même si nous pouvions arrêter la croissance, même si nous pouvions soudainement arrêter de polluer nos sols, notre air et notre eau, arrêter l'émission de gaz à effet de serre, arrêter de consommer plus de ressources de la planète que nous ne pouvons en remplacer, cela nous sauverait-il? James Lovelock (2009) affirme que le mieux que nous puissions faire est d'apprendre à nous adapter à une planète changée. Lorsqu'un fumeur découvre qu'il est atteint d'un cancer du poumon en phase terminale, il peut arrêter de fumer immédiatement, mais cela ne le guérira pas.

Pourquoi sommes-nous si peu touchés par la perspective d'une catastrophe? Pourquoi sommes-nous si incongruents, niant à la fois nos intuitions et les preuves de nos sens? Pourquoi, pour citer Rogers (1957), y a-t-il «une divergence fondamentale entre la signification vécue de [notre] situation telle qu'elle s'inscrit dans [notre] organisme et la représentation symbolique de cette expérience dans la conscience⁸»? Pourquoi ne faisons-nous rien, ou du moins si peu que cela ne fera aucune différence? Les tensions sur notre planète et notre pathologie personnelle et collective sont profondément liées. Nous sommes paralysés par une anxiété dont nous faisons semblant de ne pas avoir conscience. L'adaptation évolutive nous a préparés à répondre à la menace instinctivement en nous battant, en fuyant ou en nous sidérant. Cela a fonctionné pour nous à l'Âge de pierre, mais cela ne fonctionne plus pour nous aujourd'hui.

Notre réponse à la crise semble être en grande partie réactive. La confusion est simplifiée et l'identité est maintenue par l'utilisation collective de nos défenses psychologiques: déni, projection, fixation, déplacement, dissociation, clivage et engourdissement psychique. Ces défenses peuvent nous aider à éviter d'être traumatisés par l'horreur de notre situation, mais elles ne font qu'aggraver la crise. Lorsque nous ressentons l'anxiété

⁸ N.d.t.: Rogers, 1957, p. 222.

suscitée par un avenir incertain, nous sommes aussi susceptibles de nous engager dans une «cure de shopping» que dans l'activisme environnemental. Nous pouvons nous dire que nous ne sommes pas anxieux, mais au fond, nous ne le savons que trop bien.

Je suggère qu'une grande partie de ce que les personnes nous apportent en séance est un symptôme, et que le traitement des symptômes n'est pas ce que font les thérapeutes centrés sur la personne. Nous pouvons écouter avec une profonde empathie et constater que les «problèmes présentés» par nos clients ne sont qu'une manifestation superficielle de leur malaise par rapport à leur façon d'être actuelle. Beaucoup d'entre eux ont l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas et qui doit être corrigé. Peut-être que ce qui doit être corrigé, c'est la culture dans laquelle ils se sentent mal à l'aise. Le commentaire de James Hillman est pertinent ici :

Je constate aujourd'hui que les patients sont plus sensibles que les mondes dans lesquels ils vivent [...]. Je veux dire que les distorsions de communication, le sentiment de harcèlement et d'aliénation, la privation d'intimité avec l'environnement immédiat, les sentiments de fausses valeurs et de dévalorisation intérieure vécus sans relâche dans le monde de notre habitat commun sont de véritables évaluations réalistes et non pas de simples appréciations de notre moi intrasubjectif. Ma pratique me dit que je ne peux plus distinguer clairement les névroses du moi et les névroses du monde (Hillman, 1982)⁹.

Malheureusement, nombreux sont ceux qui ne ressentent aucune anxiété à l'idée de vivre dans une culture toxique. Pour citer R. D. Laing (1967)¹⁰ :

Ce n'est que par la violation la plus scandaleuse de nous-mêmes que nous avons atteint notre capacité à vivre dans un ajustement relatif à une civilisation poussée à sa propre destruction.

Si les conditions de valeur imposées par la société favorisent l'adaptation à une culture toxique et autodestructrice, nous devons élargir notre concept de congruence dans nos discussions sur le processus et les résultats de la thérapie. La congruence pour nous-mêmes et pour nos clients exige que nous nous ouvrons à la plénitude de notre expérience et que nous soyons conscients de la dissonance entre notre expérience et nos conditions de valeur personnelles et culturelles.

⁹ N.d.t. : Hillman, 1982, p. 72.

¹⁰ N.d.t. : Laing, 1967, p. 64.

Anxiété organismique

Carl Rogers (1980) a soutenu dans *A way of being*¹¹ que notre devenir n'est pas seulement individuel mais qu'il est un élément du devenir de l'univers. Une telle notion s'inscrit dans le cadre d'un univers organique et émergent – une image qui est de plus en plus prise au sérieux par la science. Rogers a observé que le paradigme matérialiste–mécaniciste–réductionniste de l'univers mécanique était remis en question par le paradigme de l'univers organique, un défi auquel il était heureux de se joindre. Il est important de noter que la formulation de la notion de tendance formative par Rogers n'était pas une idée isolée ou étrange. Elle appartient à une vision du monde qui a une histoire honorable et une expression contemporaine complexe. En 1980, il prenait sa place dans un groupe d'intellectuels-clés qui faisaient revivre la notion d'univers organique, notion qui avait été supprimée par la science conventionnelle. Rogers pouvait trouver de nombreux appuis dans la science et la philosophie contemporaines pour affirmer que l'univers n'est pas une machine mais un organisme dont nous faisons partie (voir Birch & Cobb, 1981; Capra, 1983; Lovelock, 1979; Naess, 1973; Prigogine, 1980; Sheldrake, 1981).

Rogers était sérieusement attaché à l'idée que les êtres humains vivent, grandissent et choisissent – une idée qui est soit totalement évidente soit totalement incroyable selon notre vision du type d'univers. Derrière son observation d'une «tendance directionnelle» se cache la compréhension d'un univers qui est vivant et directionnel. Le «devenir» n'est pas seulement une caractéristique des êtres humains ou, en fait, de toute la vie humaine, mais plutôt une caractéristique de l'univers dans son ensemble. Il existe, affirme-t-il, «une tendance formative à l'œuvre dans l'univers, qui peut être observée à tous les niveaux» (Rogers, 1980)¹². Notre croissance personnelle doit être considérée dans le contexte de cette tendance formative plus large et universelle, «une tendance qui imprègne toute la vie organique – une tendance à devenir toute la complexité dont l'organisme est capable» (Rogers, 1980)¹³.

L'émergence de l'Approche centrée sur la personne dans la culture individualiste de l'Amérique du Nord a impliqué que, dans ses expressions conventionnelles, la théorie centrée sur la personne a maintenu une notion individualiste du self. Ces dernières années, des psychologues critiques ont

¹¹ N.d.t. : en français : *Une manière d'être* (ouvrage non traduit en français).

¹² N.d.t. : Rogers, 1980, p. 124.

¹³ N.d.t. : *ibid.*, p. 134.

fait remarquer que cette définition étroite du moi a produit une définition étroite de la santé mentale (Hepburn & Jackson, 2009; Parker, 1997; Teo, 2009). Nous pourrions ajouter qu'une conséquence de cela, dans la théorie centrée sur la personne, est une définition étroite de la congruence. Elle va au cœur de notre compréhension de ce que signifie «être ce soi que l'on est vraiment».

Dans *On becoming a person*¹⁴, Rogers (1961) fait référence à la «correspondance exacte de l'expérience avec la conscience»¹⁵ du thérapeute. Dans *A way of being*, il parle d'une «correspondance intime [...] entre ce qui est vécu au niveau de l'intestin, ce qui est présent dans la conscience et ce qui est exprimé au client»¹⁶. Cependant, lorsque nous lisons cette déclaration dans le contexte du livre dans lequel elle se produit, il est clair que «ce qui est vécu au niveau de l'intestin» ne se limite pas à la réponse de l'organisme aux informations reçues par les sens. D'une part, il affirme la réalité des connexions non sensorielles entre les individus qui sont apparentes dans des phénomènes tels que la prémonition et la télé-détection. D'autre part, il met en évidence que dans certaines circonstances, «les personnes sentent qu'elles sont en contact avec ce flux évolutif et en saisissent la signification. Elles le ressentent comme tendant vers l'expérience transcendante de l'unité [...]. La personne se sent en harmonie avec le cosmos» et se réfère à ses propres expériences en tant que thérapeute lorsque «notre relation se transcende et devient une partie de quelque chose de plus grand»¹⁷.

L'écophilosophe norvégien Arne Naess a soutenu que nous avons trop restreint la notion de soi :

La nature humaine est telle qu'avec une maturité suffisante, nous ne pouvons pas éviter de nous «identifier» à tous les êtres vivants, beaux ou laids, grands ou petits, sensibles ou non (Naess, 1995)¹⁸.

La réalisation de soi pour Naess est l'élargissement et l'approfondissement de la notion de «soi» pour parvenir à une identification aussi large que possible avec le monde. La même pensée se retrouve dans les écrits de nombreux écopsychologues contemporains (Fisher, 2002; Kidner, 2001; Roszak, 1992), écophilosophes (Abram, 1997; de Quincey, 2005; Mathews,

¹⁴ N.d.t. : traduction française: Rogers, C. R. (1968/2005). *Le développement de la personne*. Paris. Dunod-InterEditions.

¹⁵ N.d.t. : Rogers, 1961, p. 282.

¹⁶ N.d.t. : Rogers, 1980, p. 116.

¹⁷ N.d.t. : *ibid.*, p. 129.

¹⁸ N.d.t. : Naess, 1995, p. 13.

1991) et théoriciens de la complexité (Kauffman, 2008; Laszlo, 2003), qui soutiennent que les êtres humains sont si entièrement empêtrés dans le monde que le sens de l'individualité pourrait bien être qualifié de délirant. Ils reconnaissent diversement l'influence sur leur pensée de Spinoza, Einstein, Bateson, Schopenhauer, Heidegger, Merleau-Ponty et Whitehead et, plus souvent qu'autrement, se réfèrent à la philosophie bouddhiste.

Heidegger (1978), par exemple, a remis en question les hypothèses de bon sens sur lesquelles reposent bien des thérapies. Il a fait valoir que le «soi» tel que nous l'entendons communément est une idée fallacieuse. Il a écrit que «l'être-dans-le-monde» est un phénomène unitaire. Il n'y a pas de distinction significative à faire entre le soi et le monde. Le monde et soi sont un concept, une réalité.

Des écophilosophes comme Arne Naess ont remis en question les hypothèses individualistes et anthropocentriques sur lesquelles reposent la plupart des thérapies. Ils ne perçoivent pas de frontière de «différence» entre les humains et le reste de la planète. Dans une telle perspective, un fonctionnement humain adéquat exige une congruence non seulement entre son comportement et son concept de soi, ou entre son concept de soi et son «vrai soi», mais une congruence entre sa façon d'être et la nature. La planète est un organisme vivant dont nous sommes séparés. Notre réalisation de soi est la réalisation d'un soi plus vaste.

Rogers précise dans *A way of being* que sa réflexion sur l'Approche centrée sur la personne doit être replacée dans un contexte plus large. Derrière son observation d'une «tendance directionnelle», il y a une compréhension particulière de l'univers. Il place sa formulation de la tendance actualisante dans le contexte d'un univers qui est organique, vivant, émergent et directionnel. Si nous acceptons cette notion, nous pourrions considérer que non seulement nous participons à «l'avancée créative» (expression de Whitehead) de l'univers mais que nous éprouvons, avec ou sans conscience, l'anxiété collective de tous les êtres vivants, de toute la vie organique.

La pensée de Rogers dans son dernier livre est entièrement conforme à la «nouvelle vision scientifique du monde» décrite par le théoricien de la complexité Stuart Kauffman:

Nous vivons dans un univers émergent de créativité incessante dans lequel la vie, l'agencement, le sens, la conscience et l'éthique ont émergé. L'ensemble de notre développement historique en tant qu'espèce, nos diverses cultures et notre historicité ancrée ont été

cohérentes, co-construites, impliquées, émergentes et imprévisibles. Nos histoires, nos inventions, nos idées et nos actions font également partie de l'univers créatif (Kauffman, 2008)¹⁹.

Rollo May (1977) suit Kierkegaard en proposant que notre anxiété existentielle découle de la lutte entre l'actualité et la potentialité dans notre expérience personnelle.

Il y a de l'anxiété dans toute actualisation de la possibilité. Pour Kierkegaard, plus un individu a de possibilités (créativité), plus il a en même temps une anxiété potentielle. La possibilité («je peux») passe dans l'actualité, mais le déterminant intermédiaire est l'anxiété (May, 1977)²⁰.

On pourrait dire que notre espèce est engagée dans la même lutte entre potentialité et réalité et que notre vulnérabilité à l'anxiété collective de l'humanité en est la conséquence.

Kierkegaard a fait ressortir que notre capacité à l'anxiété est une bénédiction. Ceux qui n'ont pas conscience de leur anxiété y sont coincés, et être coincé dans cette anxiété, c'est la misère. La prise de conscience par le thérapeute de son propre enchevêtrement dans l'anxiété collective de l'humanité est une condition de la compréhension par les personnes qu'il reçoit de leur propre anxiété, une compréhension qui, selon Kierkegaard, est nécessaire s'ils veulent cesser de gaspiller leur vie.

Être ce soi que l'on est vraiment

Dans les écrits ultérieurs de Rogers, devenir «ce soi que l'on est vraiment» – expression qu'il a empruntée à Kierkegaard – n'est pas quelque chose que nous faisons, pas même quelque chose qui nous arrive en tant qu'individu. Il s'agit d'un processus évolutif dans lequel notre être et notre devenir sont intégrés.

À l'origine, il était logique pour Rogers de théoriser sur le processus de thérapie du point de vue de l'expérience, de la subjectivité et de l'épanouissement de l'individu. Dans son article sur Ellen West, il commente la souffrance qui est une conséquence de la tension entre nos tentatives de répondre aux attentes des autres et notre expérience – notre sens profond, et peut-être inarticulé, de ce que nous sommes :

¹⁹ N.d.t. : Kauffman, 2008, p. 231.

²⁰ N.d.t. : May, 1977, p. 27.

L'organisme sensible tire un sens de l'expérience, mais le soi conscient se cramponne coûte que coûte à un autre sens, puisque c'est ainsi qu'il a trouvé l'amour et l'acceptation des autres (Rogers, 1980)²¹.

Ici, Rogers pensait à l'individu qui essaie en vain de se conformer aux «conditions de valeur» imposées par le contexte familial et social, conditions qui sont antagonistes au «soi» qui tente de s'actualiser. Cependant, si nous prenons Rogers au sérieux dans sa théorisation de la tendance formative et dans sa compréhension du «soi» en tant que processus, la congruence devient plus que l'intégration de l'expérience, de la conscience et de la communication chez un individu. Nous devons, tout comme les personnes qui nous consultent, être congruents non seulement dans notre pensée, nos sentiments et notre comportement, mais aussi au sein de notre propre organisme. Nous devons également être en harmonie avec ce que nous appelons le monde naturel. La «personne que l'on est vraiment» est dans une relation intime avec tous les êtres vivants. Si notre relation avec le monde naturel, éprouvée dans notre ressenti organismique, est refusée à une conscience façonnée par une culture individualiste, nous sommes «anxieux ou vulnérables à l'anxiété».

Le «devenir» est une notion centrale dans la compréhension de la congruence par Rogers. «Devenir» n'a pas sa place dans un «paradigme mécaniste». Il appartient au paradigme organique qui était le fondement ultime de la «théorisation» de Rogers. Pour Rogers (1980), la base de toute motivation est «la tendance organismique à l'épanouissement»²². «L'univers, dit-il, est toujours en train de se construire et de créer, tout comme il se détériore. Ce processus est également évident chez les êtres humains»²³. La congruence implique donc l'ouverture à son propre devenir, et pas seulement à son état d'être actuel. Elle implique une ouverture au processus, à la créativité, à l'émergence, au flux évolutif. La personne qui fonctionne pleinement, c'est-à-dire la personne congruente, est consciente du :

flux continu de sentiments, d'émotions et de réactions physiologiques qu'il ou elle ressent de l'intérieur. Plus cette conscience est grande, plus la personne flottera sûrement dans une direction en accord avec le flux évolutionnaire directionnel.²⁴

²¹ N.d.t. : Rogers, 1980, p. 165. Cet article est paru en français dans Rogers, C. R. (2001/2013). *L'approche centrée sur la personne*. Randin/Ambre, pp. 189-200.

²² N.d.t. : Rogers, 1980, p. 123.

²³ N.d.t. : *ibid.*, p. 127.

²⁴ N.d.t. : *ibid.*

Schopenhauer (1958) a soutenu que l'égoïsme est une prison à éviter à tout prix. Nous devons communier avec l'esprit collectif et ainsi être libérés du cycle sans fin qui veut toujours plus. Pour Schopenhauer, notre sens de l'individualité est une illusion. Il n'y a pas de choses en soi, mais une seule chose en soi. Dans cette perspective, la façon «naturelle» de vivre est de ressentir et de montrer une réelle empathie pour les autres, car c'est la seule façon de se libérer des souffrances qui découlent de préoccupations personnelles. Non pas que cela fasse une grande différence. Le flux de l'univers de Schopenhauer est aveugle, sans but et incontrôlable.

Ce n'est clairement pas ainsi que Carl Rogers imagine l'univers. Pour Rogers, ainsi que pour Whitehead, Bergson et les théoriciens contemporains de la complexité tels que Prigogine ou Kauffman, la créativité humaine trouve sa source dans l'évolution créative de l'univers. En tant qu'individus et en tant qu'espèce, nous évoluons potentiellement «vers la totalité, l'intégration, une vie unifiée [...] dans cette tendance plus large, créative et formative»²⁵ ou, comme le dit Kauffman (2008)²⁶, collectivement «en vivant avec la créativité dans l'univers que nous co-créons partiellement».

Ce devenir persistant de la culture, de la science, de l'économie, de la connaissance, de l'action et de l'invention est le résultat de la construction constante de nous-mêmes en tant qu'humains à part entière [...]. J'espère que nous nous verrons dans le monde dans un cadre unique de notre humanité entière qui s'étend sur toute la vie humaine, en sachant, en faisant, en comprenant et en inventant. Le mot dont nous avons besoin pour savoir comment nous vivons notre vie est la foi, plus grande que la connaissance ou la raison. Un courage engagé pour continuer à vivre quand même (Kauffman, 2008)²⁷.

La congruence écocentrique

Nous sommes suffisamment prêts à accepter que la séparation du corps et de l'esprit est pathologique. Nous devons être tout aussi conscients de la profonde pathologie qui résulte de la séparation moderniste de la culture et de la nature. L'incongruence entre ce que nous, en tant qu'individus, avons appris que nous sommes et ce que l'ensemble de nos organismes

²⁵ N.d.t. : *ibid.*, p. 128.

²⁶ N.d.t. : Kauffman, 2008, p. 232.

²⁷ N.d.t. : *ibid.*, p. 244.

savent que nous sommes, peut être comprise comme une manifestation de l'incongruence entre notre culture et la nature.

Rogers suggère que les «personnes de demain» – en excluant vraisemblablement les personnes de demain incongruentes – se sentent «proches de la nature élémentaire et s'en soucient». Elles ont un esprit écologique, et tirent leur plaisir d'une alliance avec les forces de la nature, plutôt que de la conquête de la nature» (Rogers, 1980)²⁸. Nous pouvons placer cette notion à côté de l'«hypothèse de la biophilie» de E. O. Wilson. Dans *Biophilia*, Wilson (1984) a soutenu que nous avons évolué pour ressentir une parenté non seulement avec d'autres humains mais avec toute la vie organique. S'éloigner de la nature, c'est agir d'une manière contraire à ce que le processus d'évolution a depuis longtemps rendu essentiel à notre humanité. C'est ce qu'il a suggéré :

[...] explorer la vie et s'y affilier est un processus complexe et approfondi du développement mental. Dans une mesure encore sous-estimée dans la philosophie et la religion, notre existence dépend de cette propension, notre esprit s'en trouve tissé, l'espoir naît de ses courants (Wilson, 1984, Prologue).

Wilson écrivait dans la perspective d'un biologiste évolutionniste. Toutefois, son argument est étayé par de nombreuses recherches récentes sur l'association entre le contact avec la nature et le bien-être psychologique (Chalquist, 2007; Kaplan & Kaplan, 1989; Kidner, 2001; Maller *et al.*, 2005; Snell, 2012). Un argument proposé pour la première fois par Roszak (1992) et souvent répété dans la littérature écopsychologique voudrait que l'urbanisation, qui représente la rupture entre l'expérience subjective et la nature, soit non seulement destructrice pour l'environnement, mais aussi contraire à notre contexte évolutif. Sous notre adaptation superficielle à la vie moderne se cache un malaise biologique et psychologique.

Nous pourrions imaginer un monde idéal dans lequel il n'y aurait pas de conflit entre la tendance actualisante de l'individu, les conditions de valeur imposées par la culture et le maintien du système écologique total dont l'individu et le groupe culturel sont tous deux des éléments. Malheureusement, dans le monde qui détermine nos conditions de valeur introjectées, certains aspects de la culture constituent un obstacle à la bonne relation de l'individu avec la planète. Dans un tel monde, le thérapeute sensible à l'écologie suit le point de malaise dans l'expérience subjective du client en comprenant qu'à mesure que la nature de l'incongruence du client entre

²⁸ N.d.t. : Rogers, 1980, p. 351.

dans sa conscience et qu'il trouve les sentiments qui sont congruents avec son expérience organismique, il renaît comme la personne qu'il est «naturellement», quelqu'un dont la liberté et l'autonomie sont totalement compatibles avec la nature du monde plus vaste. Dans une relation d'acceptation, d'empathie et de non-jugement, le client devient de plus en plus congruent à mesure qu'il trouve un équilibre entre les conditions de valeur et son expérience organismique. Cela implique d'éviter, d'une part, la perte de son identité individuelle et, d'autre part, la perte de son lien avec la nature dans un sens erroné de l'individualité.

Conclusion

La thérapie centrée sur le client travaille sur le point de malaise du client, le point d'incongruence entre l'expérience organismique du client et sa symbolisation de cette expérience. Pour progresser vers la congruence, il faut d'abord permettre à ce sentiment d'inconfort de se manifester. Ce que nous entendons dire par les personnes lorsqu'elles expriment leur malaise est influencé par la perspective que nous apportons à l'interaction.

Lorsqu'une femme se plaint du comportement dominateur de son mari et l'illustre par une anecdote sur son insistance sur comment et où ils vivent, nous pouvons l'entendre soit comme une déclaration sur leur relation, soit comme une déclaration sur son malaise de ne pas pouvoir trouver une connexion satisfaisante avec le monde naturel. Lorsqu'un fils exprime son inquiétude quant au placement de sa mère dans une maison de retraite malgré ses objections, nous pouvons l'entendre comme une déclaration de sa culpabilité filiale ou comme l'expression de sa peur existentielle de la mort et de l'agonie. Lorsqu'une personne exprime à quel point elle est déprimée, nous pouvons l'entendre non seulement comme une déclaration personnelle d'insatisfaction par rapport à sa vie, mais aussi comme une indication de sa sensibilité: la lutte collective, à peine articulée, de notre espèce pour faire correspondre nos performances à notre potentiel. L'automutilation, les fantasmes suicidaires ou l'engourdissement psychique de l'adolescent peuvent avoir leur source dans les dimensions écologiques, plutôt que personnelles, de l'existence. Le thérapeute profondément congruent sera à l'écoute.

J'ai suggéré plus haut que la congruence implique de vivre pleinement qui nous sommes vraiment. Si nous sommes congruents, authentiquement nous-mêmes, nous aurons une anxiété créative, serons sensibles à la situation humaine et stimulés à aller de l'avant. J'ai aussi suggéré que si

nous nions notre expérience de qui nous sommes vraiment, nous aurons une anxiété insaisissable, résultant de notre incongruence. Il est impossible d'échapper à l'anxiété. Nous devrions reconnaître la vision de Kierkegaard selon laquelle non seulement l'expérience de l'anxiété fait partie intégrante de l'être humain, mais surtout que c'est cette expérience qui nous incite à devenir tout ce que nous pouvons être et à faire ce que nous avons à faire. Il était assez clair pour Rogers que le moyen et la fin de la thérapie sont la congruence, et non la satisfaction. Si nous et les personnes que nous accompagnons nous permettons d'éprouver et de reconnaître l'inconfort de nier rigoureusement qui nous sommes, nous pourrions passer d'une anxiété incongruente à une anxiété congruente et commencer à nous aventurer dans toute la complexité de notre être.

Références

- Abram, D. (1997). *The spell of the sensuous*. New York: Random House.
- Birch, C. & Cobb, J. (1981). *The liberation of life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Capra, F. (1983). *The turning point*. London: Harper Collins.
- Chalquist, C. (2007). *Terrapsychology: Reengaging of the soul of place*. New Orleans, MO: Spring Journal Books.
- De Quincey, C. (2005). *Radical nature: Rediscovering the soul of matter*. Montpelier, VT: Invisible Cities Press.
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning*. New York: New American Library.
- Heidegger, M. (1978). *Being and time*. London: Blackwell.
- Hepburn, A. & Jackson, C. (2009). Rethinking subjectivity: A discursive psychological approach to cognition and emotion. In D. Fox, I. Prilleltensky, & S. Austin (Eds.), *Critical psychology: An introduction*. London: Sage.
- Hillman, J. (1982). Anima mundi: the return of soul to the world. *Spring*, pp. 71-83. Dallas: Spring Publications.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Michigan: Ulrich's Bookstore.
- Kauffman, S. (2008). *Reinventing the sacred: A new view of science, reason, and religion*. New York: Basic Books.
- Kierkegaard, S. (1985). *Fear and trembling*. London: Penguin.
- Kidner, D. (2001). *Nature and psyche*. New York: State University of New York Press.
- Laing, R. D. (1967). *Politics of experience and the bird of paradise*. New York: Pantheon.
- Laszlo, E. (2003). *The connectivity hypothesis: Foundations of an integral science of quantum, cosmos, life, and consciousness*. New York: State University of New York Press.

- Lovelock, J. (1979). *Gaia: A new look at life on earth*. Oxford: Oxford University Press.
- Lovelock, J. (2009). *The vanishing face of Gaia*. London: Penguin.
- Maller, C., Townsend, M., Prior, A., Brown, P. & St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), pp. 45-54.
- Mathews, F. (1991). *The ecological self*. Washington, DC: Rowman & Littlefield Publishers.
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. New York: The Ronald Press Company.
- Naess, A. (1973). The shallow and the deep, long-range ecology movement: A summary. *Inquiry*, 16, pp. 95-100.
- Naess, A. (1995). Self-realization: An ecological approach to being in the world. In A. Drengson & Y. Inoue (Eds.), *The deep ecology movement: An introductory anthology*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, pp. 13-30.
- Nietzsche, F. (1998). *The complete works of Nietzsche*. Trans R.T. Gray. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Parker, I. (1997). Discursive psychology. In D. Fox, I. Prilleltensky, & S. Austin (Eds.), *Critical psychology: An introduction*. London: Sage, pp. 284-298.
- Prigogine, I. (1980). *From being to becoming*. Gordonsville, VA: W. H. Freeman.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In H. Kirschenbaum & V. Henderson (1989), *The Carl Rogers reader*. London: Constable, pp. 36-54.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roszak, T. (1992). *The voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. Grand Rapids: Phanes Press.
- Sheldrake, R. (1981). *A new science of life*. London: Paladin.
- Schneider, K. (2004). *Rediscovery of awe*. St. Paul, MN: Paragon House.
- Schopenhauer, A. (1958). *The world as will and representation*. Trans E. F. J. Payne. Indian Hills, CO: Falcon Wings Press.
- Schopenhauer, A. (1994). On death and its relationship to the indestructibility of our inner nature. In W. Schirmacher (Ed.), *Philosophical writings*. London: Continuum, pp. 278-294.
- Snell, T. (2012). *Peak experiences in nature: Implications for psychological well-being and environmental behaviour*. Unpublished PhD thesis. Monash University.
- Swimme, B. (1996). *The hidden heart of the cosmos*. Maryknoll, NY: Orbis Books.
- Teo, T. (2009). Philosophical concerns in critical psychology. In D. Fox, I. Prilleltensky, & S. Austin (Eds.), *Critical psychology: An introduction*. London: Sage, pp. 36-54.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.