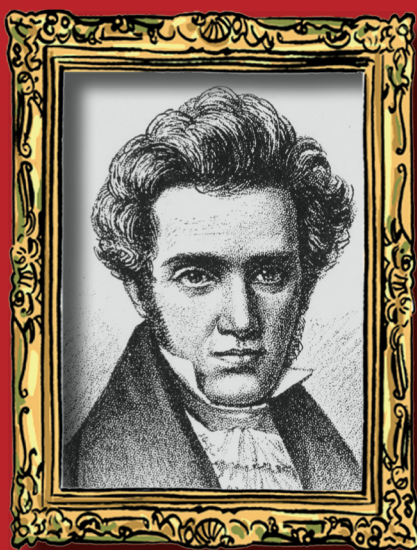


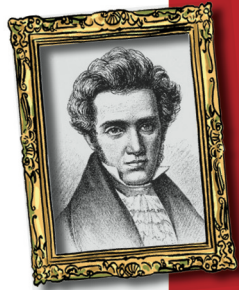
DAMIEN CLERGET - GURNAUD

Vivre
passionnément avec
Kierkegaard



EYROLLES

Mettez du **Kierkegaard** dans votre vie !



Kierkegaard dénonce la vie abstraite dans laquelle nous vivons, passant ainsi notre existence à côté de nous-mêmes. Nous nous réfugions bien malgré nous dans le monde des représentations, des opinions et des idées, sans que celles-ci nous atteignent vraiment. Que fuyons-nous en agissant ainsi ?

Nous fuyons notre véritable nature, par essence contradictoire. Nous sommes en effet animés d'un désir d'absolu incompatible avec la réalité de notre quotidien. C'est à cette contradiction interne que nous nous confrontons notamment lors des moments lucides de crise, de souffrance et de désespoir (crise amoureuse, pertes de repères, dépression...). Comment sortir de l'impasse ?

Nous pouvons selon Kierkegaard résoudre le paradoxe en vivant passionnément. Il ne s'agit pas d'éradiquer la souffrance ou le désespoir, mais de le dépasser en l'assumant. La seule issue est de vivre en faisant des choix éthiques, en suivant nos convictions profondes et personnelles qui ne se justifient pas intellectuellement mais émotionnellement.

**DAMIEN CLERGET-GURNAUD est professeur agrégé
de philosophie.**

*Collection **Vivre en philosophie***

**Des modes d'emploi pour appliquer concrètement les
leçons des grands philosophes dans nos vies quotidiennes,
intimes et sociales.**

Vivre passionnément avec Kierkegaard

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Jouve

Dans la même collection :

Frédéric Allouche, *Être libre avec Sartre*

Frédéric Allouche, *Grandir avec Pascal*

Céline Belloq, *Être soi avec Heidegger*

Céline Belloq, *Lâcher prise avec Schopenhauer*

Damien Clerget-Gurnaud, *Agir avec Aristote*

Angélique Gaillon-Jacquel, *Cueillir l'instant avec les Épicuriens*

Balthasar Thomass, *Être heureux avec Spinoza*

Balthasar Thomass, *S'affirmer avec Nietzsche*

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Damien Clerget-Gurnaud

Vivre passionnément avec Kierkegaard

Collection Vivre en philosophie
dirigée par Balthasar Thomass

EYROLLES



À la Vouivre.

« Lasse de la mort moderne, je sus que je trouverais
là une pensée de viande rouge. »

Lydie Dattas, *La Foudre*

Sommaire

MODE D'EMPLOI	1
---------------------	---

I.

Les symptômes et le diagnostic

Malades de désespoir ?

Bourreau de soi-même.....	9
Quand la médecine se saisit du désespoir	18
L'illusion du bonheur	30
Sous le signe de la contradiction.....	43

II.

Les clés pour comprendre

L'oubli de la passion

Le mythe du sujet pensant.....	58
L'illusion d'une connaissance objective	68
La renonciation à la béatitude.....	76
Notre orgueilleuse présomption d'individus souverains	93

III.
Les moyens d’agir
Retrouver la noblesse
d’une vie éthique

Ne pas faire de notre vie une fiction	111
Se choisir vraiment	122
Servir l’idéal	136
Suivre la morale	147

IV.
Une vision du sens de l’existence
Reconnaître l’authentique
présence du divin

Le sentiment d’être fautif	169
La présence du divin	182
La bonne nouvelle	196
ÉLÉMENTS D’UNE VIE	209
GUIDE DE LECTURE	213

Mode d'emploi

Ce livre est un livre de philosophie pas comme les autres. La philosophie a toujours eu pour ambition d'améliorer nos vies en nous faisant comprendre ce que nous sommes. Mais la plupart des livres de philosophie se sont surtout intéressés à la question de la vérité, et se sont épuisés à dégager des fondements théoriques, sans s'intéresser aux applications pratiques. Nous, au contraire, allons nous intéresser à ce que nous pouvons tirer d'une grande philosophie pour changer notre vie : le menu détail de notre quotidien, comme le regard que nous portons sur notre existence et le sens que nous lui donnons.

Cependant, on ne peut pas infléchir sa pratique sans réviser sa théorie. Le bonheur et l'épanouissement se méritent et ne vont pas sans un effort de réflexion. Nous chercherons à éviter la complaisance et les recettes faciles de certains manuels de développement personnel. Une nouvelle manière d'agir et de vivre implique toujours aussi une nouvelle manière de penser et de se concevoir. Nous découvrirons ainsi le plaisir, parfois vertigineux, de la pensée, qui en tant que tel, déjà, change notre vie.

C'est pourquoi nous inviterons le lecteur à réfléchir à des concepts avant de lui proposer de s'interroger sur lui-même. Il nous faut d'abord cerner nos problèmes, puis les interpréter à l'aide de nouvelles théories, pour enfin pouvoir y remédier par des actions concrètes. Ce n'est qu'après avoir déjà changé

notre manière de penser, de sentir et d'agir que nous pourrions nous interroger sur le cadre plus large de notre vie et sur son sens. C'est pourquoi chaque livre de cette collection, divisé en quatre grandes parties, suivra une progression similaire.

I – Les symptômes et le diagnostic

Nous déterminerons d'abord le problème à résoudre : de quoi souffrons-nous et qu'est-ce qui détermine la condition humaine ? Comment comprendre avec précision nos errances et nos illusions ? Bien repérer nos problèmes est déjà un premier pas vers leur solution.

II – Les clés pour comprendre

Qu'est-ce que la philosophie apporte de nouveau pour éclairer cette compréhension ? En quoi devons-nous radicalement changer notre manière de voir pour prendre en main notre vie ? Ici, le lecteur sera introduit aux thèses les plus novatrices du philosophe qui l'aideront à porter sur lui-même un regard neuf.

III – Les moyens d'agir

Comment cette nouvelle conception de l'homme change-t-elle notre manière d'agir et de vivre ? Comment appliquer au quotidien notre nouvelle philosophie ? Comment notre pensée transforme-t-elle notre action qui elle-même transforme ce que nous sommes ? Le lecteur trouvera ici des recettes à appliquer au quotidien.

IV – Une vision du sens de l'existence

Nous présenterons enfin les thèses plus métaphysiques, plus spéculatives, du philosophe. Si le lecteur a maintenant appris à mieux gérer sa vie au quotidien, il lui reste à découvrir

un sens plus global pour encadrer son expérience. Alors que les chapitres précédents lui enseignaient des *méthodes*, des *moyens* pour mieux vivre, il se verra confronté dans cette dernière partie à la question du but, de la *finalité* de l'existence, qui ne saurait se déterminer sans une vision globale et métaphysique du monde, et de la place qu'il y occupe.

Ce livre n'est pas seulement un livre à lire, c'est aussi un livre à faire. Des questions précises sur votre vie suivent les thèses présentées dans chaque chapitre. Ne soyez pas passif, mais retrouvez vos manches pour interroger votre vécu et y puiser des réponses honnêtes et pertinentes. Des exercices concrets vous inciteront à mettre en œuvre les enseignements du philosophe dans votre vie. De la même façon, efforcez-vous de vous les approprier et de trouver des situations opportunes pour les pratiquer avec sérieux.

Êtes-vous prêt pour le voyage ? Il risque de se révéler surprenant, parfois aride, parfois choquant... Êtes-vous prêt à vous sentir déstabilisé, projeté dans une nouvelle manière de penser, et donc de vivre ? Ce voyage à travers les idées d'un philosophe du XIX^e siècle vous transportera aussi au plus profond de vous-même. Alors laissez-vous guider au fil des pages, au fil des questions et des idées, pour découvrir comment la pensée de Kierkegaard peut changer votre vie.

I.

LES SYMPTÔMES ET LE DIAGNOSTIC

Malades de désespoir ?

L'individu tient aujourd'hui une place centrale dans les sociétés occidentales. Il n'est guère de lieu, au travail ou ailleurs, où nous ne soyons incités à faire preuve d'initiative, à affirmer qui nous sommes, à définir ce que nous sommes, qualités et défauts mêlés, etc. De même, c'est à la liberté des individus, plus qu'à celle des peuples, que nous sommes désormais attachés. Nos droits imprescriptibles, comme les droits de l'homme, sont devenus avant tout des droits « individuels », c'est-à-dire attachés aux individus en leur éminente qualité d'individus. Jusqu'au regard que nous portons sur nos enfants, considérés depuis pas si longtemps que cela comme des personnes à part entière ayant des droits propres. Politiquement, socialement, culturellement, dans les institutions et dans les mœurs, dans les parloirs ministériels et le huis clos des chambres à coucher, l'individu est ainsi devenu le centre de gravité autour duquel tout un univers mental s'organise.

Du même coup, comme sous une lumière trop crue, tous les problèmes liés à l'individualité ont pris un relief saisissant. Car une fois ôté tout ce qui faisait obstacle au droit des individus, une fois chacun rendu à lui-même, à quoi fallait-il donc s'attendre ? Pensait-on qu'il serait si facile d'être soi-même, pour peu qu'on nous laisse enfin toute latitude de l'être ? Suffit-il d'avoir la permission d'être soi, cet individu, pour devenir sans plus d'embarras ce que nous sommes ? Au lieu de cela, nous voici abonnés à d'incessantes souffrances qui, régulièrement, nous précipitent dans les cabinets des psychothérapeutes. D'une époque radieuse où la vie individuelle était parée de tous les charmes d'une terre promise nous sommes passés abruptement à ce temps désenchanté où l'identité personnelle est devenue la source de tous nos tourments. Personne ne pouvait suspecter que les choses tourneraient aussi mal.

À l'exception de Søren Kierkegaard. Ce philosophe danois, ce petit provincial de la pensée, ce chrétien enragé qui remplit

ses feuillets de sermons édifiants contre toute une époque, semble être passé complètement, c'est peu de le dire, à côté du grand vent de l'histoire. Homme dépassé, s'il en est, qui ne semble avoir été ni vraiment de son temps – la première moitié du XIX^e siècle – ni moins encore du nôtre. Et pourtant, ce sombre penseur de Copenhague est aussi, par une sorte d'ironie du destin, le philosophe le plus actuel qui soit, car nul ne s'est montré défenseur plus obstiné de l'individu. Et pourtant, nul n'a mieux anticipé à quelles menaces nos sociétés individualistes se trouveraient inévitablement exposées :

« Il faudrait presque croire que la génération à laquelle j'ai moi aussi l'honneur d'appartenir, doit être un royaume de dieux. Et pourtant, il n'en est vraiment rien ; cette plénitude de force, ce courage qui désire ainsi être le créateur de son propre bonheur, oui son créateur même, est une illusion ; et, en perdant le tragique, le présent gagne le désespoir. » (Ou bien... Ou bien..., p. 113)

Abonnés au désespoir, nous le sommes comme jamais. Selon le dernier rapport de l'OMS¹, 25 % de la population européenne souffrent chaque année de dépression ou d'anxiété, et 50 % des congés de maladie chroniques leur sont imputables. Plus encore : 50 % des dépressions majeures ne sont pas traitées, le reste l'étant pour une facture globale de 170 milliards d'euros. On ne s'étonnera pas que, dans un tel contexte, les individus aient plus que jamais besoin d'assistance pour porter le fardeau d'une identité qui, pour n'en être plus écrasée, n'en est pas moins devenue écrasante.

Sommes-nous réellement armés pour faire face à ce phénomène ? Certes, des médecins compétents, des psychologues honorables, des laboratoires pharmaceutiques pourvoyeurs de molécules consolantes travaillent d'arrache-pied à combattre le désespoir. Mais l'ampleur du phénomène et sa permanence

1. OMS, « La dépression en Europe : faits et chiffres », www.euro.who.int.

nous montrent bien que nous n'avons toujours pas trouvé la solution miracle. Loin de faire refluer le désespoir, les avancées de la thérapie moderne en ont fait plutôt un marché très rentable et des vendeurs de solutions, conseillers, coachs, experts en gestion de soi prospèrent à l'ombre du mal-être existentiel. Pour quel bénéfice, exactement ? N'y a-t-il pas en tout cela une flagrante erreur de perspective qui, malgré les mérites appréciables de toutes ces approches, les voue inévitablement au même échec ? À savoir : l'idée tenace suivant laquelle le désespoir serait en nous la marque d'un dysfonctionnement, une anomalie qu'il s'agirait de rectifier pour reprendre sa vie normale. Mais sur quoi se fonde pareille croyance ? Qu'est-ce qui l'autorise ?

Assimiler le désespoir à un incident demeure encore notre meilleure protection, une manière de lui faire barrage psychologiquement faute de pouvoir l'affronter autrement. La légende raconte que les citoyens d'Abdère adoptèrent la même stratégie face au désespoir de leur plus illustre citoyen, Démocrite. Inquiétés par le rire inexplicable et démentiel du philosophe, ils firent venir le plus grand des médecins, Hippocrate, pour le délivrer de sa folie. De son entretien, Hippocrate ressortit convaincu qu'il n'avait jamais vu homme plus sain, bien plus sain dans son désespoir que les heureux Abdéritains qui le croyaient malade... Changeons donc de perspective et posons-nous la question : devons-nous réellement traiter le désespoir comme une « maladie » ?

Bourreau de soi-même

Le sentiment de désespoir, si humain, ne date pas d'hier. Mais il a trouvé dans notre temps individualiste des conditions particulièrement favorables. Le désespoir est en effet une maladie qui affecte spécifiquement le sentiment que l'individu a de lui-même. C'est, pourrait-on dire, « la » pathologie du moi. Dans un contexte de vive promotion des ego, il trouve donc naturellement un terrain où s'épanouir librement. Autant d'individus, autant de proies à saisir. Mais à quoi reconnaît-on la présence de ce mal qui nous désespère ? À ceci, particulièrement : quand nous sommes désespérés, au lieu de faire de nous-mêmes notre plus fidèle allié, nous devenons pour nous-mêmes un ennemi déclaré. Sommés de glorifier notre moi, nous développons soudain pour lui une haine inextinguible.

Situations désespérantes...

Une jeune femme abandonnée par l'homme qu'elle aimait pour une autre ; un parent qui déplore l'éloignement de son enfant ; un malade qui retombe dans une maladie qu'il pensait avoir vaincue dix fois ; un patron confronté à l'inévitable échéance d'un dépôt de bilan après avoir bataillé, durant des mois, pour sauver son entreprise : tous ces exemples, et bien d'autres encore, illustrent ce que nous nommons des situations désespérantes. Leur point commun ? Elles constituent des épreuves qui, quand nous les subissons, semblent n'avoir aucune solution, aucune issue salutaire. « C'est sans espoir »,

se dit la jeune femme qui n'attend plus le retour de l'homme qu'elle aime. « Sans espoir », pense le malade fatigué d'avoir à lutter jour après jour. « Sans espoir », se répète le père qui pense au fils à tout jamais perdu.

Il y a de quoi désespérer, en effet. Mais de quoi désespérons-nous exactement ? Ou plutôt, quelle est la spécificité du sentiment de désespoir ? La jeune femme délaissée pourrait se contenter, comme beaucoup d'autres, d'éprouver son chagrin amoureux sans pour autant le transformer en désespoir. Elle pourrait aussi se mettre à détester celui qui l'a abandonnée, trouvant dans cette haine un moyen de soulager sa douleur. Alors pourquoi le désespoir ? Parce qu'au lieu de condamner son amant volage, elle préfère braquer sur elle-même le faisceau oblique du soupçon : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Pourquoi est-ce que je n'ai pas réussi à le retenir ? Est-ce que j'en demandais trop ? Suis-je donc laide, idiote, quelconque ? Qu'a-t-elle de plus que moi ? » Du coup, son problème réside dans sa propre incapacité à avoir su retenir auprès d'elle celui qu'elle aimait. De la même façon, le parent s'accusera lui-même, plutôt que son fils : « J'ai été un mauvais père, sans doute ! C'est de ma faute... » Et le malade ne désespérera pas tant de sa maladie que de son impuissance à la vaincre. Il ne faut donc pas s'y tromper : si en apparence nous pouvons désespérer de beaucoup de choses, d'une situation, d'un amour perdu, la cible réelle de notre désespoir, c'est nous-mêmes :

« Désespérer d'une chose n'est donc pas encore du véritable désespoir, c'en est le début, il couve, comme disent d'un mal les médecins. Puis le désespoir se déclare : on désespère de soi. Regardez une jeune fille désespérée d'amour, c'est-à-dire de la perte de son ami, mort ou volage. Cette perte n'est pas du désespoir déclaré, mais c'est d'elle-même qu'elle désespère. Ce moi, dont elle se fût défait, qu'elle eût perdu sur le mode le plus délicieux s'il était devenu le bien de l'autre, maintenant ce moi fait son ennui, puisqu'il doit être un moi sans l'autre. » (*Traité du désespoir*, p. 358-359)

... et défauts désespérants

En dehors de ces événements ponctuels, notre désespoir peut être ciblé sur des objets plus familiers : nos défauts. Nous pouvons désespérer de notre physique, de notre maladresse, de notre absence de talent, de notre manque d'ambition, etc. : « Je me trouve grosse », « J'en ai assez de me laisser faire », « Je voudrais tellement être plus courageux ». Ainsi passons-nous beaucoup de temps à tenter de remédier à ce que nous estimons, à tort ou à raison, être nos défauts. Certains entreprennent de perdre du poids pour retrouver une silhouette d'athlète, d'autres se cultivent pour pallier les carences de leur instruction, d'autres suivent des cours de théâtre pour apprendre à vaincre leur timidité, etc.

Mais tout cela n'est pas encore du désespoir. Tant que c'est seulement ceci ou cela « en nous » qui nous navre, nous n'avons aucune raison de remettre en cause la validité de notre existence personnelle. Nous pouvons avoir un défaut, vouloir le perdre, sans pour autant avoir le sentiment de partir en guerre contre nous-mêmes. En revanche, si nous nous identifions à ce défaut au point d'« être » ce défaut, si nous pesons toute notre personne à l'aune de cette faiblesse, que se passe-t-il ? Soudain, la critique de notre défaut devient une remise en cause personnelle de nous-mêmes : « Je *suis* un lâche ! », « Je *suis* une brute ! », « Je *suis* faible ! », et ainsi de suite. Le défaut, d'un seul coup, épouse les contours exacts de notre personne, il devient notre identité et, littéralement, nous « colle à la peau ». Non pas un simple défaut en moi mais rien de moins que ce moi pris en défaut. Aussi, on ne désespère pas d'un défaut en soi mais bien d'un moi que l'on juge défaillant.

Un moi obsédant devenu haïssable

C'est donc avec le moi, et uniquement avec lui, que le désespoir a maille à partir. Lorsque nous sommes désespérés, le moi

défaillant est à ce point envahissant qu'il prend une place démesurée. Vous avez sûrement un jour ou l'autre vu un proche sombrer dans le désespoir. Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir à lutter contre un sentiment d'agacement ? Car derrière ce qui semble être une manie systématique d'autoflagellation, nous serions presque tentés de déceler une manifestation sournoise d'égoïsme qui nous donne envie de lui dire : « Arrête de te regarder le nombril, cesse donc de ne penser qu'à toi ! » De fait, le désespéré est tout occupé de lui-même. Ses propres défauts, qu'il n'en finit pas d'exhiber comme autant de plaies saignantes, semblent lui fournir d'incessantes occasions de penser à lui-même. Lui, encore lui, toujours lui. Il n'y en a donc que pour lui ? Oui, d'une certaine manière. Mais ce n'est pas de l'égoïsme ! Les apparences sont parfois trompeuses. On peut être obsédé par quelqu'un et penser à lui jour et nuit, parce que nous l'aimons de façon démesurée. Mais ne faisons-nous pas la même chose lorsque nous pensons, jour après nuit, à ceux que nous détestons et que nous voudrions voir disparaître ? Ainsi, il y a une façon de s'occuper haineusement de soi qui prend toute l'apparence d'un amour immodéré.

Le désespoir est une maladie extrêmement dangereuse, car il porte toujours en lui la tentation du suicide. Par chance, tous nos désespoirs ne nous conduisent pas systématiquement à une telle extrémité. Kierkegaard distingue ainsi clairement deux formes de désespoir, dont la gravité n'est pas égale : le désespoir où l'on veut être soi-même, et le désespoir où l'on ne veut plus être soi-même. À l'évidence, le premier présente moins de danger, puisqu'il se fonde sur une image idéale de soi, que l'on ne peut atteindre mais qui n'en demeure pas moins l'identité véritable que le désespéré revendique. Certes, il désespère de lui-même, mais il le fait au nom d'un moi idéal avec lequel il se sent plus d'affinité. Par exemple, un croyant

peut désespérer de lui-même lorsqu'il se sent pécheur. Mais ce désespoir reste lié à un idéal de sainteté qui l'habite et auquel il se sent intimement appartenir. Aussi la validité même de son existence personnelle trouve-t-elle un refuge dans ce moi qu'il veut être et qu'au fond il se sent voué à être. Rien de tel ne se joue dans la seconde forme de désespoir. Là, l'individu entretient un rapport purement négatif avec lui-même. Il ne prétend pas se délivrer de lui-même pour devenir celui qu'il aurait vocation à être, il ne se propose pas d'assumer une autre identité, mais seulement de prendre congé de lui-même pour se noyer dans les eaux perpétuelles d'un sommeil oublieux. Mourir, dormir, rêver peut-être... Puisque c'est sa propre personne qui pose problème, c'est donc avec elle que le désespéré veut en finir.

La tentation du suicide

Se pose alors la question de savoir comment un homme désespéré en vient à vouloir se suicider. Qu'est-ce qui explique un passage à l'acte qui demeure, pour tous les proches, une décision inexplicable ? On pourra invoquer autant que l'on veut des causes affectives, des facteurs physiologiques, des fragilités de tous ordres. Mais plus important que tout cela est le fait que le désespéré s'attaque à un objet qui ne lui laisse aucune échappatoire : lui-même.

D'un côté, en effet, le désespéré désespère de lui-même, d'un soi dont il voudrait pouvoir être quitte. Mais d'un autre côté, plus il désespère plus il est présent à ce moi qu'il voudrait pourtant fuir. Le désespéré, ne se supporte plus, mais il ne peut se quitter et sa présence se renforce même par ce désespoir qui voudrait l'abolir : plus il songe à se quitter, moins il parvient à s'oublier ! Il a besoin de lui-même pour désespérer de lui-même. L'accusé ne peut figurer à la barre si le juge ne l'y convoque. Et ce juge, c'est le moi qui, perpétuellement,

triomphe de sa haine : « C'est tout mon sang, ce poison noir ! Je suis le sinistre miroir où la mégère se regarde¹. »

Ce qui explique donc que le suicide n'est pas, comme on le pense, la volonté de se détruire. Plutôt, c'est parce qu'on n'arrive jamais, quoi que l'on fasse, à être quitte de soi que l'on finit par se suicider... pour faire disparaître une contradiction de plus en plus manifeste :

« C'est là l'acide, la gangrène du désespoir, ce supplice dont la pointe, tournée vers l'intérieur, nous enfonce toujours plus dans une auto-destruction impuissante. Loin de consoler le désespéré, tout au contraire l'échec de son désespoir à le détruire est une torture, qui ravive sa rancune, sa dent ; c'est en accumulant sans cesse dans le présent du désespoir passé, qu'il désespère de ne pouvoir se dévorer ni se défaire de son moi, ni s'anéantir. Telle est la formule d'accumulation du désespoir, la poussée de la fièvre dans cette maladie du moi. » (*Traité du désespoir*, p. 35)

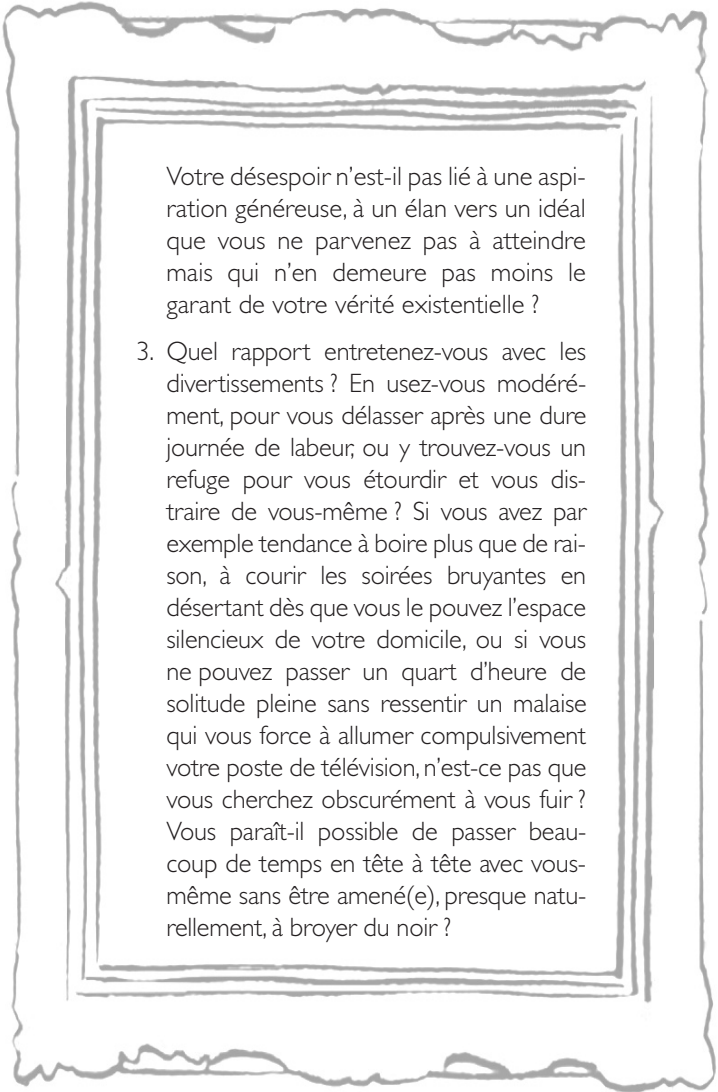
En France, selon les données fournies par l'Inserm pour l'année 2011², le suicide représentait la première cause de mortalité des 25-34 ans et la deuxième chez les 15-24 ans. Il ne s'agit là que des manifestations les plus criantes du désespoir. Qui oserait prétendre, dans ces conditions, que le désamour de soi demeure un phénomène marginal, une douloureuse exception à la norme générale d'un amour ordinaire de soi ? Pourquoi, en ce cas, avons-nous tant besoin, parfois jusqu'à la supplication, de l'amour des autres ? Et pourquoi déployons-nous tant d'efforts pour nous étourdir et nous distraire sans cesse de nous-mêmes ?

1. Charles Baudelaire, « L'Héautontimorouménos », *Les Fleurs du mal*.

2. CépiDc-Inserm, « État des lieux du suicide en France », 2011, www.sante.gouv.fr.

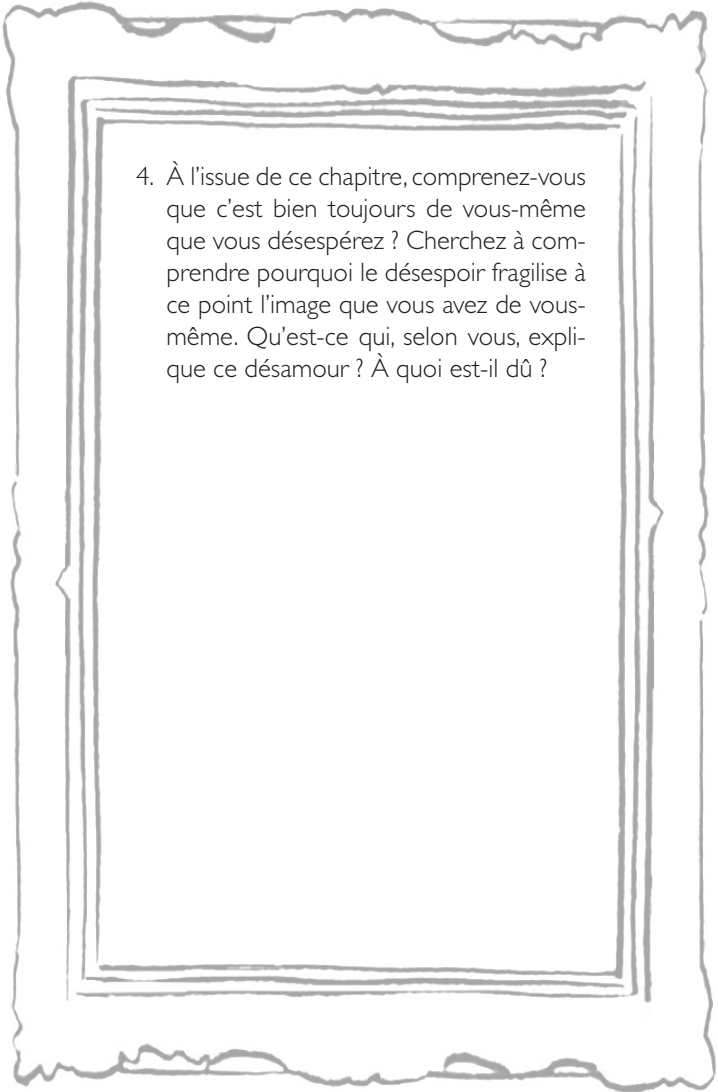
Questions vitales

1. Y a-t-il un défaut qui vous désespère ? Pourquoi celui-là, plutôt qu'un autre ? Si l'un de vos proches tente de vous consoler en vous disant que vous vous trompez, cela vous aide-t-il à aller mieux ? Si ce n'est pas le cas, est-ce vraiment de ce défaut que vous désespérez, ou n'est-ce pas plutôt parce que vous désespérez de vous-même que vous avez naturellement tendance à vous octroyer mille défauts : un nez pas assez droit, des yeux trop rapprochés, des sourcils trop convexes, une bouche trop fine, etc. ?
2. Vous arrive-t-il de ne plus vous supporter, de ne plus vouloir être vous-même et d'avoir envie de disparaître ? Peut-être même avez-vous déjà eu des pensées suicidaires. Pourquoi ce jugement définitif, cette condamnation sans appel ?



Votre désespoir n'est-il pas lié à une aspiration généreuse, à un élan vers un idéal que vous ne parvenez pas à atteindre mais qui n'en demeure pas moins le garant de votre vérité existentielle ?

3. Quel rapport entretenez-vous avec les divertissements ? En usez-vous modérément, pour vous délasser après une dure journée de labeur, ou y trouvez-vous un refuge pour vous étourdir et vous distraire de vous-même ? Si vous avez par exemple tendance à boire plus que de raison, à courir les soirées bruyantes en désertant dès que vous le pouvez l'espace silencieux de votre domicile, ou si vous ne pouvez passer un quart d'heure de solitude pleine sans ressentir un malaise qui vous force à allumer compulsivement votre poste de télévision, n'est-ce pas que vous cherchez obscurément à vous fuir ? Vous paraît-il possible de passer beaucoup de temps en tête à tête avec vous-même sans être amené(e), presque naturellement, à broyer du noir ?

- 
4. À l'issue de ce chapitre, comprenez-vous que c'est bien toujours de vous-même que vous désespérez ? Cherchez à comprendre pourquoi le désespoir fragilise à ce point l'image que vous avez de vous-même. Qu'est-ce qui, selon vous, explique ce désamour ? À quoi est-il dû ?

Quand la médecine se saisit du désespoir

En affectant spécifiquement le sentiment que nous avons de nous-mêmes, le désespoir est devenu le véritable mal des temps modernes et de fait un enjeu sanitaire dont la médecine s'est assez naturellement saisie. Combien de nos désespoirs finissent dans les salles d'attente de cabinets secourables ? Quels que soient les mérites incontestables d'une approche thérapeutique, il est permis de s'interroger sur la validité du présupposé sur lequel elle se fonde : a-t-on vraiment le droit de réduire le désespoir à une simple pathologie, au risque d'en méconnaître la dimension existentielle ?

Le désespoir, un délire ?

À première vue, on comprend aisément les raisons qui imposent une perspective thérapeutique. Il y a toujours quelque chose de déroutant dans cette souffrance qui prend l'allure d'un jugement définitif porté contre soi : « Je ne vauds rien. Je suis un raté, un "looser", un homme sans intérêt. » Le praticien voit fort bien le danger énorme d'un pareil discours. Mais il a tendance à y voir un phénomène d'amplification sans rapport direct avec le problème qu'il s'agit de traiter. Autrement dit, cette autodévalorisation serait un symptôme, dont les conséquences peuvent être terriblement funestes, mais qui ne peut cependant avoir sa raison en nous. Cette rage d'auto-dépréciation est trop radicale pour être autre chose que le « délire » d'un esprit souffrant.

Tout cela incite à ne voir dans cette rage que le symptôme le plus manifeste d'un épisode « dépressif ». L'individu désespère *parce qu'il* est déprimé. On s'en tient alors à chercher les causes et facteurs physiques et/ou psychiques. Autrement dit : l'objet du désespoir, c'est bien moi, mais sa cause, en revanche, ne saurait être moi. Manière de poser que, à travers mon désespoir, je souffrirais en réalité d'autre chose dont je n'ai pas nécessairement conscience, par exemple de problèmes d'enfance non résolus. Ma haine de moi-même ne serait ainsi pas la cause véritable de ma souffrance, c'en serait uniquement le résultat. À celui qui désespère nous dirons : « Tu ne souffres pas parce que tu désespères de toi-même ; tu désespères de toi-même parce que tu souffres. » Ne reste plus alors qu'à identifier cette souffrance secrète, à la mettre au jour et à la vaincre, pour triompher du même coup de la mésestime de soi.

La dimension existentielle du désespoir

Pourquoi cette volonté de ramener le désespoir à des causes enfouies ? Parce que la manière dont le désespéré tire parti d'un problème particulier pour l'élever aux vastes dimensions d'une faillite personnelle paraît excessive, pour ne pas dire délirante. Un échec singulier, quel qu'il soit, peut être dû à de multiples causes. Nous subissons tous, dans notre vie, des échecs personnels. Une déconvenue amoureuse, une difficulté professionnelle sont des choses assez communes. Mais nous n'en faisons pas pour autant les témoins d'une faillite généralisée ! Avoir été éconduit une fois ne suffit pas, en principe, à légitimer le constat que nous serions à tout jamais incapables de plaire. Le désespéré, pourtant, se montre assez prompt à une telle généralisation. « Dans le fond, pense-t-il, le problème est que je n'arriverai *jamais* à rien, je serai *toujours* voué à l'échec. Ce n'est donc pas à cause de ceci ou bien de cela que les choses se passent ainsi ; c'est à cause de moi ! » « Jamais », « toujours »... ce

sont là des concepts que le désespéré utilise facilement et qui expliquent l'obsédant sentiment d'impasse dans lequel il se trouve. Le problème localisé qu'il rencontre revêt chez lui l'allure d'un problème global qui n'appelle rien de moins que l'idée de totalité :

« Le temporel (comme tel) est précisément ce qui s'écroule dans le fait particulier. Il est impossible, dans la réalité, de perdre tout le temporel ou d'en être privé, car la totalité est un concept. Le moi développe donc d'abord la perte réelle jusqu'à l'infini et désespère ensuite du temporel *in toto*. » (*Traité du désespoir*, p. 408)

La totalité est un concept, en effet. Cela ne signifie pas qu'elle ne désigne aucune réalité. Mais dans notre vie quotidienne, nous ne sommes jamais confrontés directement à elle. Une rupture amoureuse est une épreuve suffisamment pénible en soi. Il faut un certain temps pour en guérir. Mais ce qui rend le processus encore plus difficile est notre façon naturelle d'accentuer la perte en lui donnant les dimensions d'une totalité. La colère d'avoir été abandonné laisse bientôt place en nous à la colère de ne pas savoir nous délivrer de la douleur : « Pourquoi est-ce que j'éprouve encore de la peine ? Elle ne le mérite pas, vraiment ! » La colère contre l'autre devient ainsi colère contre soi. Puis, à force de nous demander pourquoi nous n'arrivons pas à guérir, notre préoccupation change insensiblement d'objet. Du problème local que nous affrontons, nous faisons un problème beaucoup plus général : « Pourquoi suis-je donc tellement faible ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » Dès lors, la douleur de la rupture amoureuse se retrouve littéralement incorporée à une méditation morbide sur notre propre incapacité à faire face aux douleurs de la vie, à ce temps qui passe et qui casse et qui, implacablement, sépare les amants d'un moment... Ainsi élevée à vie à une échelle philosophique, notre souffrance acquiert de telles dimensions que toute volonté de la ramener à une cause circonstanciée s'en trouve irrémédiablement empêchée !

La cause réelle du désespoir n'est pas ce qui le provoque

Assurément, cette généralisation paraîtra toujours abusive et délirante si nous considérons que la cause réelle du désespoir est ce qui le suscite : une rupture, une maladie, un deuil, un échec professionnel, une fatigue, une fragilité émotionnelle, etc. Dans ce cas, il faudrait impérativement trouver une raison à ce délire, sous la forme de mécanismes psychiques inconscients qui produisent le désespoir, sans que l'individu y soit pour rien. Loin d'être responsable de son désespoir, celui-ci n'en serait alors tout au plus que la victime involontaire.

Or, c'est cette façon habituelle de traiter le désespoir que Kierkegaard critique. Selon lui, rien ne nous autorise à juger la mésestime de soi comme une pensée délirante qui aurait besoin d'être expliquée par des processus occultes. Il se pourrait parfaitement, en effet, que toutes les circonstances qui produisent notre désespoir soient moins *des raisons* de désespérer que *des occasions* de désespérer. Sans doute font-elles éclater le désespoir, mais rien n'indique qu'elles en soient l'origine. Si nous consultons pour une douleur au ventre, il arrive parfois que le médecin diagnostique une appendicite. Sans cette douleur, nous n'aurions évidemment jamais consulté. Mais il n'en demeure pas moins que l'inflammation avait commencé en amont, bien avant qu'elle ne se signale à notre attention. Un mal qui se déclare peut donc être déjà là depuis longtemps, bien avant qu'on ne lui donne l'occasion de se manifester. Ainsi du désespoir :

« Si quelqu'un, en effet, dont il a vérifié à un moment donné la bonne santé, tombe ensuite malade, le médecin a le droit de dire de lui qu'il était alors bien portant et qu'il est maintenant malade. Il en va autrement du désespoir. Son apparition montre déjà sa préexistence. » (*Traité du désespoir*, p. 365)

Imaginons un homme qui désespère parce qu'il n'a pas obtenu la promotion qu'il désirait par-dessus tout. Contrairement à ce qu'il pourrait penser, son désespoir n'est pas dû à cet échec professionnel. Sa déception ne prend en réalité l'allure d'un désespoir que parce qu'il assignait à cette ambition un rôle qu'elle n'a pas chez la plupart des gens : celui de le réconcilier avec lui-même. C'est-à-dire qu'elle justifiait à ses yeux sa propre existence en lui prouvant qu'il n'aurait pas raté sa vie s'il avait trouvé le moyen de « faire carrière ». En somme, au lieu de vouloir expliquer son désespoir par cet échec, il vaudrait bien mieux se demander pourquoi il se laisse si violemment ébranler par lui. N'est-ce pas qu'il désespérait déjà de lui-même, et qu'il attendait donc de ses succès la permission de s'aimer un peu mieux ? Mais il n'y est pas parvenu, et son échec le ramène à son insatisfaction première. Ce n'est donc pas sa déception qui explique son désespoir, mais l'inverse : il n'est aussi déçu que parce qu'il désespérait auparavant.

« Ainsi, quand l'ambitieux qui dit "être César ou rien" n'arrive pas à être César, il en désespère. Mais cela a un autre sens, c'est de n'être point devenu César, qu'il ne supporte plus d'être lui-même. Ce n'est donc pas de n'être point devenu César qu'au fond il désespère, mais de ce moi qui ne l'est point devenu. Ce même moi autrement qui eût fait toute sa joie [...], le lui voilà maintenant plus insupportable que tout. » (*Traité du désespoir*, p. 358)

Par conséquent, lorsque nous désespérons, nous ne nous fondons pas, comme nous l'avions d'abord cru, sur un cas singulier dont nous tirerions abusivement une loi générale. Si c'était le cas, nos proches auraient raison de vouloir nous ramener à plus de mesure en nous disant : « Mais non, mais non... Tu exagères ! » En réalité, lorsque nous affirmons péremptoirement « Je n'y arriverai jamais », nous exprimons un sentiment d'impuissance devant une identité dont nous ne pouvons disposer à notre gré. Si nous échouons lamentablement à séduire une

personne un soir de fête et que nous désespérons de jamais y arriver, c'est que cet échec est devenu le symbole d'une identité insupportable dont nous ne pouvons nous défaire et sur laquelle notre liberté est vouée perpétuellement à buter. Nous y voyons un témoignage de plus de notre insuffisance congénitale, et c'est alors seulement qu'il devient quelque chose de désespérant. L'échec qui sert de point de départ à notre désespoir n'en est donc pas la cause. Il n'est pas, en réalité, ce sur quoi nous bâtissons le constat de notre « irrattrapable nullité ».

Le désespoir n'a pas toujours besoin d'une cause

D'ailleurs, nous ne pouvons jamais décider à l'avance ce qui causera notre désespoir. Parfois, ce n'est rien ou presque, une occasion ridicule, une brouille. Et il peut même nous arriver de désespérer sans pour autant pouvoir identifier de déclencheur :

« Voyons à présent pourquoi ils désespèrent ; parce qu'ils découvrirent que la base de leur vie est éphémère. Mais est-ce bien une raison de désespérer ? Est-ce que la base de leur vie a subi une modification essentielle ? Est-ce une modification essentielle de ce qui est éphémère, ou bien n'est-ce pas plutôt quelque chose de fortuit et de non essentiel s'il ne se montre pas ainsi ? Il n'est arrivé rien de nouveau qui puisse justifier une modification. Par conséquent, s'ils désespèrent, cela doit venir d'un désespoir antérieur. Toute la différence est qu'ils ne le savaient pas, mais c'est une différence tout à fait fortuite. » (*Ou bien... Ou bien...*, p. 490)

Le 17 novembre 1958, alors qu'il venait de se fiancer, le mathématicien japonais Yutaka Taniyama mettait brutalement fin à ses jours. Sur son bureau, il avait déposé une lettre qui n'expliquait rien et laissait ses proches dans un état de stupéfaction : « Quant à la cause de mon suicide, je ne la comprends pas moi-même tout à fait, mais elle ne résulte pas d'un incident ou d'un problème particulier. Je puis simplement dire que j'ai

perdu confiance en mon avenir. » Comment est-il possible de se suicider ainsi sans cause apparente ? N'est-ce pas la preuve qu'aucune des raisons circonstanciées que nous donnons au désespoir ne suffit à en rendre compte pleinement ? Quelle que soit la cause avancée, elle semble toujours beaucoup trop locale pour expliquer un effondrement si total.

Dépression ou désespoir ?

Kierkegaard nous invite donc à une inversion de perspective qui nous force à changer radicalement nos habitudes de pensée : supposer que notre désespoir serait nécessairement la marque d'un état dépressif revient à cautionner implicitement l'idée que seul un état pathologique pourrait justifier qu'un individu en vienne à se haïr lui-même. Est-ce à dire qu'un individu « sain » en serait donc rigoureusement incapable ? Freud, en son temps, avait déjà adopté cette vision réductrice, en faisant de la « mésestime de soi » l'un des symptômes les plus manifestes de la « mélancolie », cet ancien nom de la dépression :

« Le mélancolique présente un trait qui est absent dans le deuil, à savoir une diminution extraordinaire de son sentiment d'estime de moi, un immense appauvrissement du moi. Dans le deuil le monde est devenu pauvre et vide, dans la mélancolie c'est le moi lui-même. Le malade nous dépeint son moi comme sans valeur, incapable de quoi que ce soit et moralement condamnable : il se fait des reproches, s'injurie et s'attend à être jeté dehors et puni. Il se rabaisse devant chacun, plaint chacun des siens d'être lié à une personne aussi indigne que lui. [...] Le tableau de ce délire de petitesse – principalement sur le plan moral – se complète par une insomnie, par un refus de nourriture et, fait psychologiquement très remarquable, par la défaite de la pulsion qui oblige tout vivant à tenir bon à la vie. » (Freud, « Deuil et mélancolie », *Métapsychologie*, Gallimard, 1968¹)

1. Repris in *Mélancolies : de l'Antiquité au XX^e siècle*, sous la direction de Yves Hersant, Robert Laffont, 2005, p. 762.

Cette façon de traiter le désespoir comme un symptôme est-elle bien légitime ? Observons déjà que, du point de vue de leur tonalité affective, désespoir et dépression se distinguent nettement : la véhémence du désespéré contraste vivement avec la fatigue et l'abattement général du dépressif. Le désespéré a, comme on le dit justement, « l'énergie du désespoir ». Or, d'énergie, le dépressif n'en a plus ; il se sent un peu comme un pneu dégonflé.

En outre, la dépression relève de facteurs parfaitement objectifs (physiques ou psychiques) qui ne requièrent pas de faire intervenir la vie subjective de l'esprit, c'est-à-dire cette propriété que nous avons de nous rapporter à nous-mêmes *de manière consciente*. Bien sûr, un psychanalyste saura aussi écouter les doléances de son patient, il sera très attentif à la façon subjective dont ce dernier vit et dit sa dépression. Mais il n'a besoin de ce discours que pour mettre au jour des processus psychiques qui expliquent sa souffrance et qui affectent l'individu à son corps défendant. Autrement dit, ce discours n'est pas une cause, mais seulement un symptôme qu'il s'agit de déchiffrer, avec méthode et doigté.

Mais si vous appliquez pareille méthode au désespoir, vous risquez de faire disparaître ce qu'il y a de singulier en lui. Contrairement à la dépression, le désespoir réside tout entier dans la façon dont l'individu se rapporte à lui-même. Il n'y a pas d'autre cause du désespoir que ce mouvement conscient par lequel un individu se saisit de lui-même en portant contre soi un jugement définitif. Quand nous sommes désespérés, nous ne souffrons pas de dépression, mais nous souffrons bel et bien de ce que nous sommes, nous souffrons de ce regard impitoyable que nous portons sur nous-mêmes.

Cette précision, évidemment, ne nous autorise pas à affirmer qu'il n'y aurait aucun lien entre le désespoir et la dépression. Si la dépression n'est pas la cause de notre désespoir, il

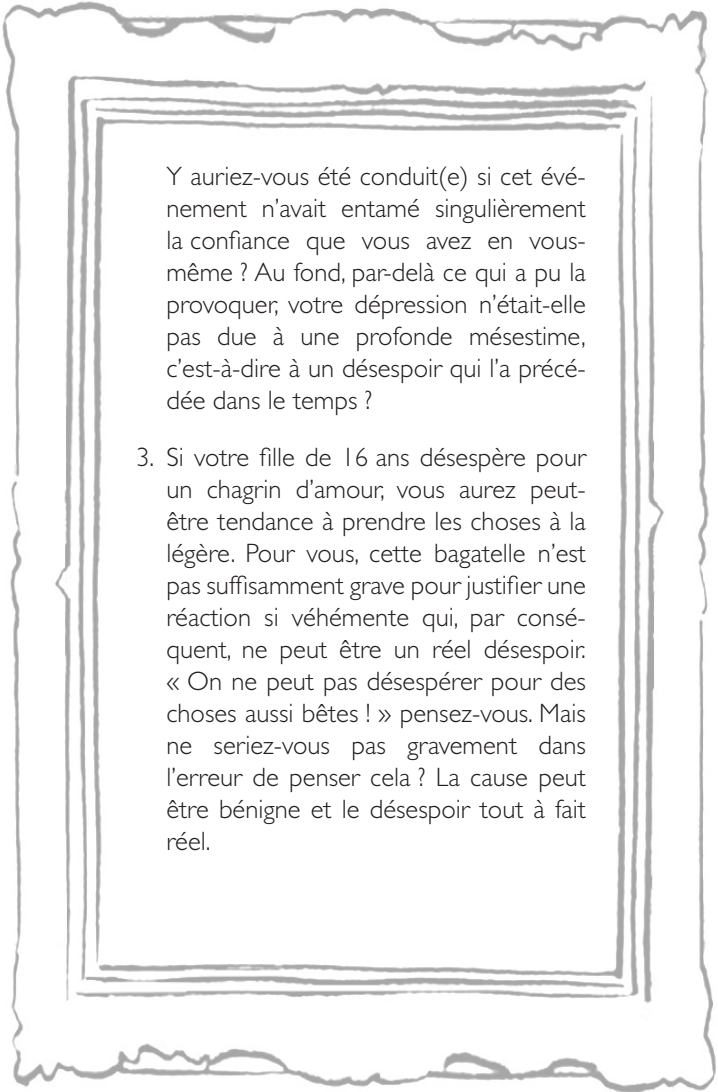
est certainement vrai qu'un accès de désespoir est propice à l'apparition d'une dépression. En ce sens la dépression se situe « au-delà » de notre désespoir. Un désespoir qui se prolonge dépose inévitablement sur son passage l'écume organique de la dépression. Nous avons des « accès » de désespoir, mais le désespoir peut difficilement devenir un réel « état ». Il est trop intense pour s'offrir le luxe de durer bien longtemps. Un désespoir qui dure tend inévitablement à se modifier en quelque chose d'autre, un « état » dépressif où la haine de soi laisse progressivement place à ce que nous pourrions nommer, en reprenant le titre d'un ouvrage du sociologue Alain Ehrenberg, la « fatigue d'être soi » :

« Je n'ai le cœur à rien. Je n'ai pas le cœur de monter à cheval, le mouvement est trop violent ; je n'ai pas le cœur de marcher, c'est trop fatigant ; ni de me coucher, car, ou je dois rester couché et je n'en ai pas le cœur, ou je dois me lever à nouveau et je n'ai pas davantage le cœur de le faire. *Summa summarum* : je n'ai le cœur à rien. » (*Ou bien... Ou bien...*, p. 17-18)

Aucun désespoir n'est donc très durable. Mais à travers lui se révèle une disposition à désespérer qui est, en définitive, la seule cause véritable de son apparition. Une disposition en l'occurrence bien plus durable que ces rares passages d'intense souffrance qui en trahissent de manière spectaculaire et de loin en loin la présence. Or, de quoi s'entretient cette disposition, sinon d'une impuissance chronique à être pleinement nous-mêmes ? Là, au fond, réside le noyau autour duquel gravite tout désespoir et vers lequel, immanquablement, obstinément, il nous ramène.

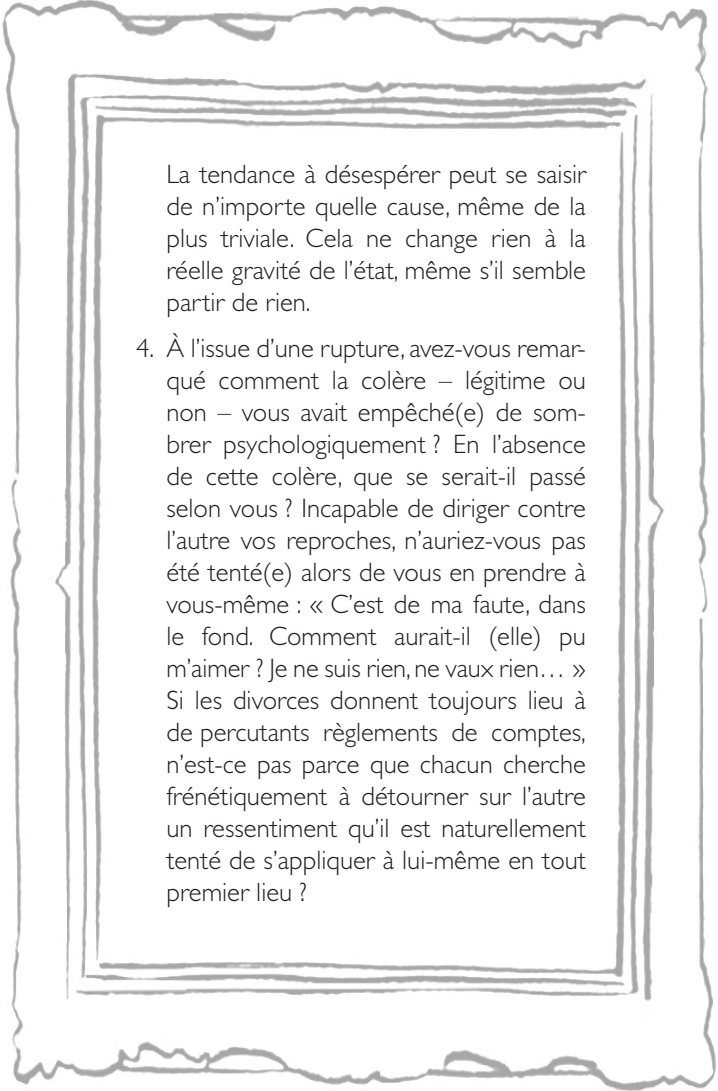
Questions vitales

1. Il vous est sans doute arrivé de ressentir parfois un état de déprime. Vous vous sentiez d'humeur maussade, peut-être fatigué(e), prompt(e) au « ras-le-bol ». Mais un tel état vous a-t-il jamais incité(e) à désespérer de vous-même ? Trouviez-vous dans cette tristesse de quoi nourrir le sentiment que votre existence n'avait aucun sens ?
2. Peut-être avez-vous aussi connu des états dépressifs, pour lesquels vous avez été suivi(e) et pris(e) en charge médicalement. Vous rappelez-vous ce qui a déclenché cette dépression ? Sans doute était-ce un événement marquant qui vous a particulièrement affecté(e). Mais pourquoi et surtout en quoi vous a-t-il affecté(e) ? Qu'a-t-il provoqué en vous qui vous a mis(e) sur la voie de la dépression ?



Y auriez-vous été conduit(e) si cet événement n'avait entamé singulièrement la confiance que vous avez en vous-même ? Au fond, par-delà ce qui a pu la provoquer, votre dépression n'était-elle pas due à une profonde mésestime, c'est-à-dire à un désespoir qui l'a précédée dans le temps ?

3. Si votre fille de 16 ans désespère pour un chagrin d'amour, vous aurez peut-être tendance à prendre les choses à la légère. Pour vous, cette bagatelle n'est pas suffisamment grave pour justifier une réaction si véhémement qui, par conséquent, ne peut être un réel désespoir. « On ne peut pas désespérer pour des choses aussi bêtes ! » pensez-vous. Mais ne seriez-vous pas gravement dans l'erreur de penser cela ? La cause peut être bénigne et le désespoir tout à fait réel.



La tendance à désespérer peut se saisir de n'importe quelle cause, même de la plus triviale. Cela ne change rien à la réelle gravité de l'état, même s'il semble partir de rien.

4. À l'issue d'une rupture, avez-vous remarqué comment la colère – légitime ou non – vous avait empêché(e) de sombrer psychologiquement ? En l'absence de cette colère, que se serait-il passé selon vous ? Incapable de diriger contre l'autre vos reproches, n'auriez-vous pas été tenté(e) alors de vous en prendre à vous-même : « C'est de ma faute, dans le fond. Comment aurait-il (elle) pu m'aimer ? Je ne suis rien, ne vaud rien... » Si les divorces donnent toujours lieu à de percutants règlements de comptes, n'est-ce pas parce que chacun cherche frénétiquement à détourner sur l'autre un ressentiment qu'il est naturellement tenté de s'appliquer à lui-même en tout premier lieu ?