

Céline Belloq

# Lâcher prise avec Schopenhauer

Collection Vivre en philosophie  
dirigée par Balthasar Thomass

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-54969-0

**EYROLLES**



I.

LES SYMPTÔMES ET LE DIAGNOSTIC

**Vivre, c'est souffrir**

## « Toute biographie est une pathographie<sup>1</sup> »

Selon Schopenhauer, la vie est une lutte, et nous mourrons les armes à la main. Les victoires sont peu nombreuses, les occasions d'être blessé très fréquentes. Comme nous nous agitons pour esquiver les coups les plus prévisibles, nous ne voyons pas à quel point nous sommes écorchés de toutes parts.

Nous pourrions donc écrire la biographie d'un homme à partir des souffrances qui ont marqué sa vie, de sa naissance à sa mort, plutôt qu'en énonçant chronologiquement ce qu'il a fait. Cette « pathographie » aurait beaucoup plus de sens !

Mais de quoi souffrons-nous vraiment ? Telle est la première question que nous devons nous poser.

### **Une souffrance légitime**

Des raisons de souffrir, il n'en manque pas, hélas ! La maladie, le vieillissement, les pertes, qu'elles soient financières ou amicales, les ressources qui manquent, le stress, une profession rimant avec pression, l'incompréhension d'un conjoint, d'un enfant, etc. Nous gardons cependant l'espoir que ces difficultés finissent par être dépassées, ou qu'elles se règlent grâce à la consultation d'un expert (médecin, directeur des ressources humaines, psychologue, etc.).

---

1. *Le monde comme volonté et comme représentation*, PUF, traduction A. Bureau, 1966, « La volonté s'affirme, puis se nie », p. 409.

Mais les souffrances évoquées par Schopenhauer ne sont pas de celles qui se règlent dans un cabinet, elles sont inéluctables. Quand bien même nous aurions eu de la chance dans notre existence, nous ne pourrions ignorer les douleurs insidieuses qui rongent notre être de l'intérieur. Elles sont dues à l'instabilité du réel, au néant qui abîme toute chose, au manque que nous ne parvenons jamais à combler, à l'inanité de notre être, à notre impuissance permanente, à nos échecs... soit à tout ce qui nous donne l'impression à certains moments de notre existence de nous être perdus, d'errer, de ne plus croire au but que nous nous étions fixés, de faire seulement semblant de donner un sens aux choses. Pourtant, la vie ne manque pas de faire des promesses auxquelles nous croyons à chaque fois. Nous espérons encore un lendemain meilleur, lendemain qui apparaît comme une pochette-surprise pleine d'espoirs. Qu'en reste-t-il une fois la journée passée ?

« La vie se présente comme une duperie qui se poursuit, dans le détail aussi bien que dans l'ensemble. » (*Le monde comme volonté et comme représentation*<sup>1</sup>, « De la vanité et des souffrances de la vie », p. 1334-1335.)

C'est donc une souffrance inhérente à la vie même qui, telle un poison, contamine notre existence, trouble sa clarté, s'oppose à sa fluidité, nous arrache çà et là des gémissements, des oraisons : « Je suis mal, mais je ne sais pas pourquoi » ; « Je souffre sans raison »... Qui peut entendre une douleur si absurde ? N'est-ce pas la douleur du nanti ? De celui qui n'a rien d'autre à faire que de regarder son existence, de celui qui n'a pas d'autre combat à mener ? De celui à qui l'on ne peut manquer de reprocher : « Tu te plains, mais tu as tout pour être

---

1. Nous utiliserons désormais les lettres M.C.V.R. pour désigner cette œuvre.

heureux ! » De celui qui ne connaît pas le vrai sens du mot *peiner* ? Souffrir sans cause véritable semble une injure pour les affamés, les victimes de l'injustice, de la guerre, et on peut finir par avoir honte de se lamenter. Comme s'il suffisait de thésauriser un certain nombre de biens pour connaître le bonheur ! Est-ce si simple ? L'homme peut-il vraiment se satisfaire de quelques biens matériels, de quelques bons moments ?

« Aucune satisfaction terrestre ne pourrait suffire à apaiser ses convoitises, à mettre un terme définitif à ses exigences, à combler l'abîme sans fond de son cœur. » (M.C.V.R., « De la vanité et des souffrances de la vie », p. 1334.)

On a en effet reproché à Schopenhauer de ne pas mériter de parler de la souffrance, lui qui était rentier, qui n'a jamais travaillé, ne s'est jamais marié, n'a jamais eu d'enfants, lui qui vivait la douce vie de salon, celle d'un intellectuel écrivant. Eh quoi ! Il faudrait souffrir uniquement si on le mérite ? Ce serait refuser de voir qu'il ne manque pas de causes de tourments dans le simple fait de vivre. Nous n'avons pas besoin d'une véritable et digne raison objective de nous plaindre, vivre y pourvoit, et la souffrance liée n'en est pas moins légitime. Si le monde était plus juste, il n'est pas sûr que nous serions plus heureux... L'ennemi, cause de toutes souffrances, n'est pas si grand ni si loin ; il est en nous : c'est le fait même de vivre.

Il est donc tout à fait normal, du point de vue de Schopenhauer, de se demander parfois si vivre en vaut la peine. Un tel questionnement, même s'il effraie nos proches, est un signe de lucidité. La société tend à culpabiliser celui qui est pris du « mal de vivre », en l'exhortant à se soigner à coups de thérapies ou d'antidépresseurs. Mais fuir ainsi serait une grave erreur philosophique. Nous devons au contraire mener attentivement l'enquête, quitte à en conclure, comme Schopenhauer,

que la vie que nous menons ne vaut pas tous les efforts que nous fournissons :

« Oui, puisqu'un examen adulte de la question conduit à conclure que la complète non-existence est préférable à une existence telle que la nôtre. » (*Parerga & Paralipomena*<sup>1</sup>, « Sur la doctrine de l'indestructibilité de notre être réel par la mort », p. 625.)

Ce qui nous fait essentiellement souffrir est l'expérience du néant de la vie. Essayons de comprendre en quoi il consiste.

### **Inconstance et vanité**

Un objet, de précieux qu'il était à nos yeux, peut perdre sa valeur avec le temps ; l'importance que nous attachons à une personne se modifie au gré non pas de ce qu'elle fait, mais de la manière dont nous la percevons. Il suffit d'observer rétrospectivement nos vies pour voir combien de fois nous nous sommes enthousiasmés pour des êtres, des idées ou des activités, qui n'ont plus eu par la suite aucun intérêt à nos yeux. Nos étagères sont remplies de livres et de CD qui nous procuraient autrefois un plaisir infini et qui aujourd'hui nous laissent indifférents. Nous nous attachons puis nous détachons, tour à tour, sans être capables de le prévoir.

Avons-nous une bonne raison pour cela ? Que nous nous soyons lassés ou que nous ayons finalement changé d'avis, la raison de ces revirements est toujours reconstituée après coup. Ce qui est perdu est aussitôt remplacé. L'amour pour une personne ou les promesses d'amour font place à l'indifférence ou au refus d'aimer si spontanément un individu qui, finalement, ne nous semble plus en valoir autant la peine. À l'élan se substitue la fatigue due aux efforts à fournir. Les idées que

---

1. *Parerga & Paralipomena*, Coda, traduction J.-P. Jackson, 2005. Nous utiliserons désormais les lettres P.P. pour désigner cette œuvre.

nous nous faisons des êtres et des choses passent sur eux comme un ciel nuageux changeant, projetant tour à tour ombres et lumières, nous faisant prendre à leur endroit des décisions variables. Marcel, dans *À la recherche du temps perdu*<sup>1</sup>, par exemple, aime passionnément et douloureusement Gilberte, qui le lui rend si mal. Il la revoit pourtant avec la plus grande indifférence quelques années plus tard.

Pourquoi une telle inconstance ? L'esprit se fatigue inéluctablement des efforts intenses qu'il fait pour atteindre un but. Nous nous fatiguons aussi de chérir un être, et des soins que cette affection exige de notre part. Le plaisir reçu, au final, ne résiste pas face au poids des efforts que nous avons été poussés à accomplir ; c'est sous ce poids que notre cœur finit par rouler sur le côté et s'éloigner. Peut-être est-ce là un misérable décompte d'épicier, entre profits et pertes. On finit toujours par déplorer une trop grande perte d'énergie et de temps. Cet éreintement devrait nous inspirer le dégoût de vivre :

« Avec ses contrariétés petites, médiocres et grandes de chaque heure, de chaque jour, de chaque semaine et de chaque année, avec ses espérances déçues et ses accidents qui déjouent tous les calculs, la vie porte l'empreinte si nette d'un caractère propre à nous inspirer le dégoût, que l'on a peine à concevoir comment on a pu le méconnaître, et se laisser persuader que la vie existe pour être goûtée par nous avec reconnaissance et que l'homme est ici-bas pour être heureux. »  
(M.C.V.R., « De la vanité et des souffrances de la vie », p. 1335.)

En plus de la fatigue que nous inflige une entreprise, quelle qu'elle soit, la complexité du réel finit aussi par avoir raison de notre enthousiasme pur et naïf. Il faut être jeune sans doute et très ignorant pour ne regarder une injustice que sous un seul angle. Ainsi, la connaissance augmentant avec l'âge, les choses

---

1. Marcel Proust, *À l'ombre des jeunes filles en fleurs*, Gallimard, 1988.

nous apparaissent plus complexes, infiniment imbriquées les unes dans les autres, et la vue des répercussions de nos actes rend les décisions et les actions plus difficiles. Jeune, l'idéal révolutionnaire même dans sa violence pouvait avoir un attrait, si l'action visait la justice. Puis, à la réflexion, connaissant mieux l'âme humaine, ses complexités, ses désirs cachés, ses contradictions et sa versatilité, la révolution par la violence ne semble plus si attirante. La simplicité se dissipe dans l'apprentissage de l'instabilité des choses et des idées que nous nous faisons d'elles. Pour ces raisons, les plus hautes aspirations perdent de leur attrait. Il est alors nécessaire de se demander si cela vaut la peine de s'impliquer autant pour une cause qui demain comptera si peu à nos yeux.

La nature transitoire des choses plaide ainsi pour la vanité de tout effort. Savoir qu'à l'avenir, tout apparaîtra sous un autre éclairage, c'est à nous rebuter de faire des promesses ou des plans ! Tout projet va nous demander tant d'efforts, qui vont se heurter à tellement d'obstacles, qu'à la fin, nous nous serons épuisés à atteindre notre but, et c'est déjà las que nous goûterons – mal – le fruit de notre conquête.

La solution serait-elle de vivre au présent ? Le comble de la sagesse devrait effectivement être de jouir du présent, qui est seul réel, puisque le passé n'est plus, et que le futur n'est pas encore. Mais c'est aussi le comble de la folie, car le présent est évanescant par nature.

« Notre existence n'a pas d'autre fondement que le présent qui s'enfuit constamment. Aussi sa forme est-elle essentiellement le *mouvement* continu, sans possibilité d'atteindre le repos auquel nous aspirons sans cesse. » (P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 638.)

Le présent est inconsistant : à chaque instant, nous ne pouvons nous empêcher de penser aux objectifs du lendemain, qui une fois atteints, seront remplacés par d'autres. Notre vie

n'est jamais « présente », mais toujours à venir. À quoi bon mettre tant de cœur, de foi, de soi, de sueur, d'intensité dans des aspirations qui, aujourd'hui, remplissent notre vie, mais constitueront demain de vagues souvenirs éparés au milieu d'autres futilités ? Nous ressemblons à des hommes courant derrière une balle, qui la repoussent dès qu'ils la rattrapent.

Peut-être seriez-vous tenté de répondre : « C'est la vie ! » Voilà bien la preuve qu'il n'y a pas d'explication valable...

« Aussi la plupart des gens trouveront-ils, en jetant un regard rétrospectif sur leur vie à son déclin, qu'ils l'ont vécue toute entière *par intérim*, et ils s'étonneront de voir que ce qu'ils ont ainsi laissé passer sans y prêter attention et sans en jouir, c'était leur vie même, c'était la chose même dans l'attente de laquelle ils vivaient. C'est là, en règle générale, le cours de la vie de l'homme ; trompé par l'espérance, il danse dans les bras de la mort. » (P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 639.)

### ***Fuir la sourde agitation de notre être***

Dans la mesure où nous poursuivons sans cesse des objectifs nouveaux, nos vies ressemblent à une course avec peu de pauses. Voudrions-nous cesser de courir, qu'aussitôt, dans l'immobilité, notre être serait repris de frénésie, comme si une sourde agitation montait du fond de nous-mêmes pour nous interdire tout repos.

« L'agitation est donc la forme originelle de l'existence. » (P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 638.)

Regardez comme une pensée vient vous tarauder, alors même que vous vous octroyez du temps pour souffler. Au repos, même des souvenirs viennent hanter douloureusement la scène de votre esprit, vous donnant envie de repartir dans l'action. L'inquiétude de l'esprit est sans trêve, car il est bombardé en permanence d'impressions d'origines diverses, qui le tiraillent en des sens différents, et constituent une irritabilité sourde et

irréductible. Se jeter de nouveau à la poursuite de buts clairs distrait l'individu et le préserve de cette agitation profonde.

Comme les choses hors de lui, notre être est lui-même instable, il manque de consistance. Il est pris dans un mouvement de devenir incessant dans lequel il se dissout et se recrée sans répit. Nous ne pouvons comprendre cette idée qu'en nous intéressant à l'infiniment petit, à la régénération incessante des cellules, au mouvement de la matière qui nous constitue. Ce n'est que par une abstraction de l'esprit que nous croyons avoir un corps stable, fixe, cohérent. Plongé au sein de la matière, notre œil perçoit une tout autre réalité, instable, entre décomposition et recombinaison sans fin. Nous n'avons donc pas de réalité en soi, nous sommes des apparences sans cesse changeantes, comme l'est la fumée d'un feu. C'est ce que montre notre activité essentielle, consistant à dévorer, assimiler, consommer, transformer, détruire et évacuer de la matière : nous sommes un flux de matière. La nourriture est donc une des grandes affaires de notre vie.

« Cela est confirmé et illustré par le fait que la condition *sine qua non* de notre existence est une constante excrétion et un flux constant de matière dont le besoin de nourriture se fait toujours sentir. En cela, nous ressemblons aux phénomènes produits par la fumée, par la flamme, par un jet d'eau, qui s'évanouissent ou cessent dès qu'ils ne sont plus alimentés. » (P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 642.)

Si nous l'observions en détail, la vie humaine serait comparable à une goutte d'eau vue à travers un microscope, pullulant d'infusoires, dont l'activité zélée et les luttes dans un espace si étroit prêtent à rire. Notre activité empressée et sérieuse, dans le laps de temps si bref d'une existence, a indéniablement un effet comique, avec du recul.

## ***Fuir le poids de l'ennui***

Notre existence apparaît donc dans tout son non-sens. Nous courons pour acquérir les moyens de subsister (nous nourrir, en priorité). Or cette tâche est pleine d'exigences infimes, auxquelles il nous faut répondre sans cesse, chaque jour, puisque nos besoins renaissent à peine satisfaits. Sommes-nous enfin libérés une fois nos moyens de subsistance assurés et une certaine aisance acquise ? Pas du tout ! Il nous faut maintenir ces moyens à un niveau équivalent, ce qui est sujet à d'innombrables inquiétudes : l'argent placé est à surveiller, les propriétés à entretenir, les capitaux à bien utiliser, etc.

Puis, un nouveau mal nous guette : voilà l'ennui ! Par conséquent, une nouvelle exigence naît : comment utiliser nos moyens de subsistance pour chasser ce sentiment désagréable ? Les besoins primaires laissent aussitôt la place à des besoins autres de divertissement, tout aussi exigeants. Notre nouvelle occupation consiste alors à bien choisir nos distractions pour échapper à l'ennui, ce qui n'est pas une activité moins fastidieuse que celle d'assouvir nos besoins, et pas moins répétitive.

**« Si exister c'est le but, alors on nous a assigné le but le plus absurde qui soit ! Parce qu'exister suppose d'abord la tâche de subsister, de gagner sa vie ; ce problème résolu, ce qu'on a acquis devient un fardeau ; puis vient une deuxième tâche consistant à savoir comment disposer de ce que l'on a en évitant l'ennui. Comme un oiseau de proie aux aguets, ce mal s'abat sur toute existence devenue sûre. »**  
(P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 640.)

Le besoin et le manque laissent ainsi place à l'ennui. Ce sentiment traduit l'insignifiance et le néant de la vie. Qui ne s'est pas retrouvé, après une période chargée sur le plan professionnel, tout démuné une fois le calme revenu ? Qui n'a pas eu ce sentiment après quelques jours de vacances bien trop « vides » ? Pris dans l'agitation quotidienne, avec toutes les

tâches professionnelles, amicales, familiales qui nous incombent, nous ne pouvons ressentir le vide de l'existence. Nous l'éprouvons en revanche dès que nous ne sommes plus concentrés sur un objectif.

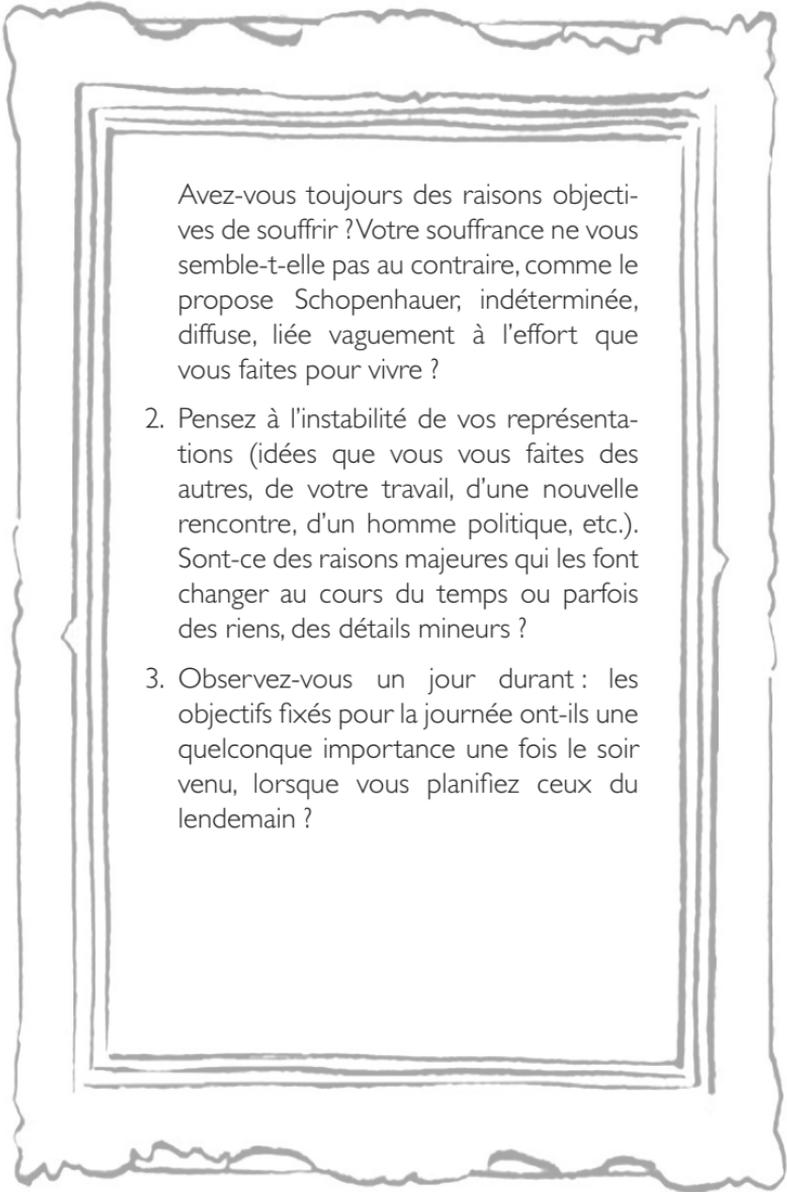
« Dès que nous ne faisons pas d'efforts pour quelque chose ou que nous ne sommes pas occupés intellectuellement, nous sommes ramenés à l'existence même, et nous éprouvons alors le sentiment de son insignifiance et de son néant. C'est ce que l'on entend par ennui. Notre tendance indéradicable à courir après tout ce qui est étrange et extraordinaire montre même avec quel plaisir nous voyons s'interrompre l'ordre naturel du cours des choses, qui est si fastidieux. » (P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 641.)

Que l'existence nue nous ennueie prouve bien qu'elle n'a pas de valeur en elle-même !

« Cela vient de ce que la vie n'a pas de valeur intrinsèque véritable et n'est maintenue en mouvement que par le besoin et l'illusion. Dès que cela cesse, la pauvreté et le vide de l'existence deviennent apparents. » (P.P., « Suppléments à la doctrine du néant de l'existence », p. 640.)

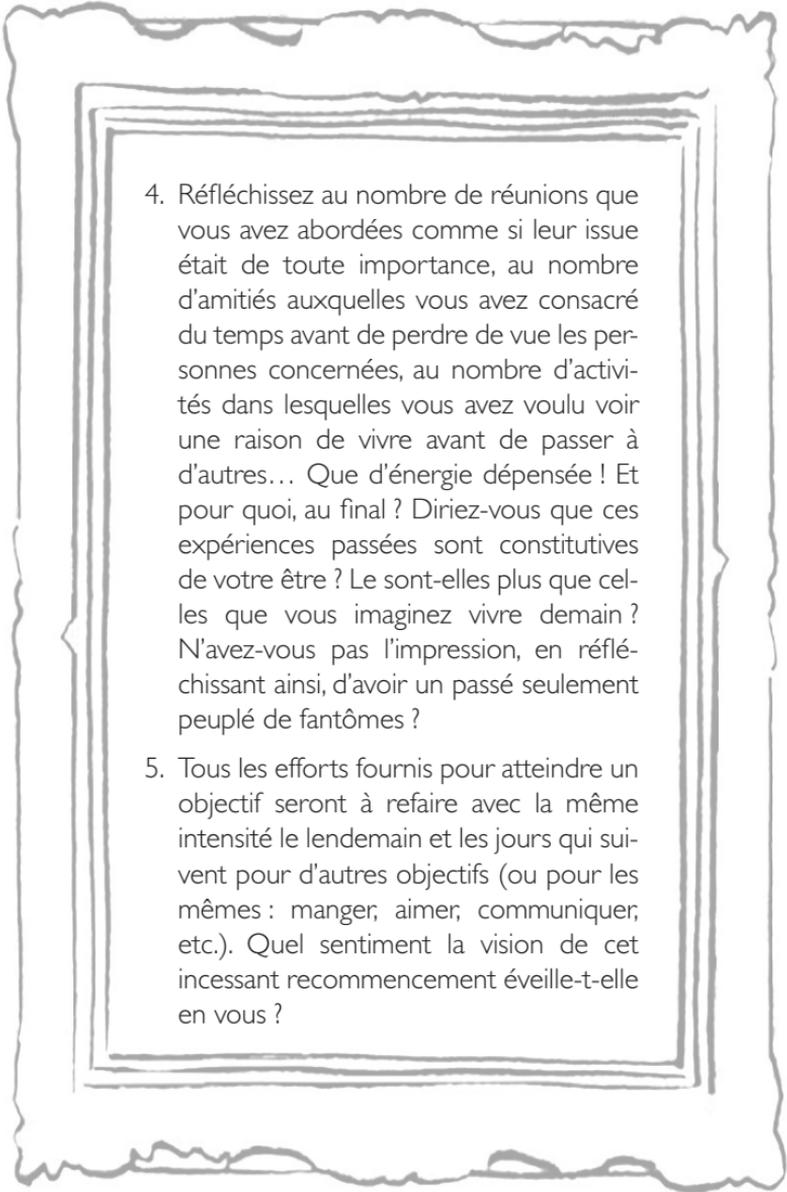
## *Questions Vitales*

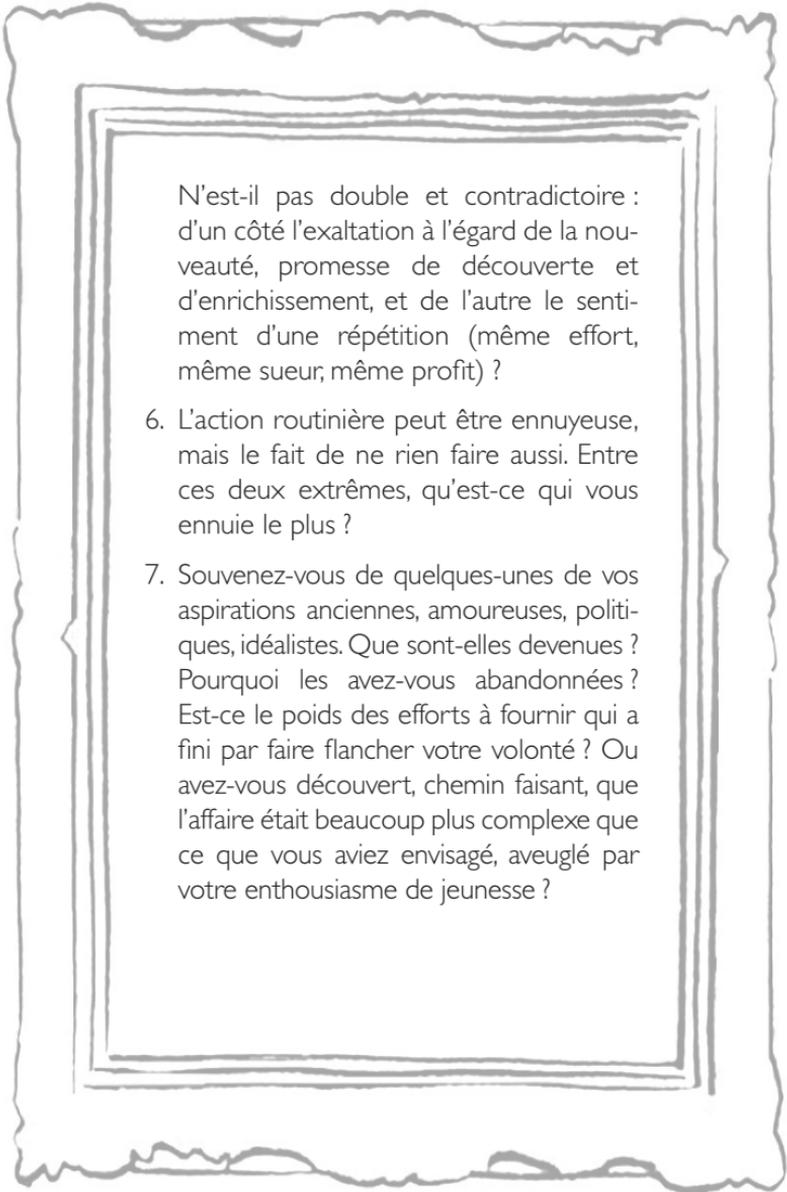
1. Faites une halte dans votre vie, et posez-vous la question : « Est-ce que je souffre ? » Si la réponse est négative, demandez-vous si vous n'êtes pas, face à la souffrance, dans un déni, dans un évitement par volontarisme. Vous dites-vous souvent par exemple : « Cela ne va pas très fort, mais allez, je ne vais pas me laisser aller ! » ou « Ne t'écoute pas trop... Demain, cela ira mieux ! » ? Si vous admettez que vous souffrez, de quoi souffrez-vous : de la solitude, du stress, d'un compte en banque en berne, d'une dispute, d'un proche qui pourrait vous décevoir, du sentiment de ne rien réussir, de ne parvenir à aucun des objectifs que vous vous êtes fixés, du fait de manquer de temps ou de patience, de l'impression de ne pas ressentir les choses assez profondément... ?



Avez-vous toujours des raisons objectives de souffrir ? Votre souffrance ne vous semble-t-elle pas au contraire, comme le propose Schopenhauer, indéterminée, diffuse, liée vaguement à l'effort que vous faites pour vivre ?

2. Pensez à l'instabilité de vos représentations (idées que vous vous faites des autres, de votre travail, d'une nouvelle rencontre, d'un homme politique, etc.). Sont-ce des raisons majeures qui les font changer au cours du temps ou parfois des riens, des détails mineurs ?
3. Observez-vous un jour durant : les objectifs fixés pour la journée ont-ils une quelconque importance une fois le soir venu, lorsque vous planifiez ceux du lendemain ?

- 
4. Réfléchissez au nombre de réunions que vous avez abordées comme si leur issue était de toute importance, au nombre d'amitiés auxquelles vous avez consacré du temps avant de perdre de vue les personnes concernées, au nombre d'activités dans lesquelles vous avez voulu voir une raison de vivre avant de passer à d'autres... Que d'énergie dépensée ! Et pour quoi, au final ? Diriez-vous que ces expériences passées sont constitutives de votre être ? Le sont-elles plus que celles que vous imaginez vivre demain ? N'avez-vous pas l'impression, en réfléchissant ainsi, d'avoir un passé seulement peuplé de fantômes ?
  5. Tous les efforts fournis pour atteindre un objectif seront à refaire avec la même intensité le lendemain et les jours qui suivent pour d'autres objectifs (ou pour les mêmes : manger, aimer, communiquer, etc.). Quel sentiment la vision de cet incessant recommencement éveille-t-elle en vous ?



N'est-il pas double et contradictoire : d'un côté l'exaltation à l'égard de la nouveauté, promesse de découverte et d'enrichissement, et de l'autre le sentiment d'une répétition (même effort, même sueur, même profit) ?

6. L'action routinière peut être ennuyeuse, mais le fait de ne rien faire aussi. Entre ces deux extrêmes, qu'est-ce qui vous ennuie le plus ?
7. Souvenez-vous de quelques-unes de vos aspirations anciennes, amoureuses, politiques, idéalistes. Que sont-elles devenues ? Pourquoi les avez-vous abandonnées ? Est-ce le poids des efforts à fournir qui a fini par faire flancher votre volonté ? Ou avez-vous découvert, chemin faisant, que l'affaire était beaucoup plus complexe que ce que vous aviez envisagé, aveuglé par votre enthousiasme de jeunesse ?