

LA CONSCIENCE

par Peter Wessel Zapffe

Selon le philosophe norvégien Peter Wessel Zapffe, l'être humain naît avec une conscience surdéveloppée qui ne s'intègre pas dans le cadre de la nature. Le désir humain de justification sur des sujets tels que la vie, la mort et le sens de l'existence ne peut jamais être pleinement satisfait, ce qui engendre un besoin que la vie elle-même ne peut combler. Selon cette théorie, la tragédie réside dans le fait que les humains passent leur temps à essayer d'atténuer leur conscience pour échapper au poids de la réflexion existentielle. L'être humain est donc un paradoxe, car l'auto-réflexion est l'une des principales caractéristiques de la conscience humaine. L'angoisse de la mort occupe une place centrale dans cette réflexion : selon Zapffe, l'être humain est unique parmi les êtres vivants dans sa capacité à envisager sa propre disparition.

Dans **Le Dernier Messie** (1933), Zapffe décrit quatre mécanismes de défense principaux utilisés par l'humanité pour éviter d'affronter ce paradoxe :

****I. L'Isolation****

C'est **« un rejet totalement arbitraire de toute pensée et émotion troublante ou destructrice de la conscience »**.

****II. L'Ancrage****

C'est **« la fixation de repères ou la construction de murs autour du flot mouvant de la conscience »**. Ce mécanisme donne aux individus une valeur ou un idéal sur lequel concentrer leur attention en permanence. Zapffe applique également ce principe à la société et affirme que **« Dieu, l'Église, l'État, la morale, le destin, les lois de la vie, le peuple, l'avenir »** sont autant d'exemples d'ancrages collectifs fondamentaux.

****III. La Distraction****

C'est lorsque **« l'on limite son attention aux frontières critiques en la captivant sans cesse par des impressions »**. La distraction consiste à focaliser toute son énergie sur une tâche ou une idée pour empêcher l'esprit de se retourner contre lui-même.

****IV. La Sublimation****

C'est le détournement de l'énergie vers des formes d'expression positives, plutôt que négatives. L'individu prend du recul et perçoit son existence sous un angle esthétique (par exemple, les écrivains, poètes, peintres). Zapffe lui-même reconnaissait que ses œuvres résultaient de ce mécanisme de sublimation.