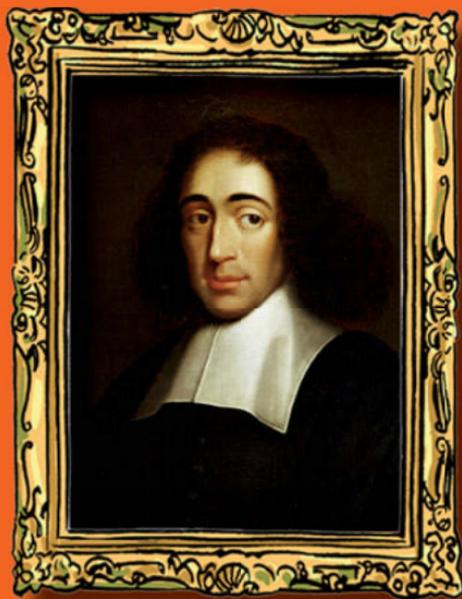


BALTHASAR THOMASS

Être heureux
avec
Spinoza



EYROLLES

Être heureux avec Spinoza

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



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. 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.

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-54145-8

Balthasar Thomass

Être heureux avec Spinoza

Collection Vivre en philosophie

EYROLLES



*« Tout philosophe a
deux philosophies,
la sienne et celle
de Spinoza. »*

Henri Bergson

Sommaire

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

I.

Les symptômes et le diagnostic

Dans la jungle affective

Dis-moi ce que tu aimes, je te dirai comment tu vas...	11
Nous sommes des êtres de désir	20
Nous ne nous connaissons qu'à travers nos rencontres...	25
Démonter la mécanique des méprises affectives	33

II.

Les clés pour comprendre

L'amour de la nécessité

Le mythe du libre arbitre	53
Suivre sa nécessité	60
Libéré du choix et de la volonté	69
Eux non plus, ils n'ont pas fait exprès	78
Le mal n'est qu'une mauvaise rencontre	85
Il n'y a de but et de perfection autre que la joie	91

III.
Les moyens d’agir
Transformer ses passions

Distinguer action et passion	106
Devenir actif en connaissant ses passions	112
La tristesse ne nous apprend rien	120
La communauté des hommes libres	129
Le désir éclairé : la vertu dans nos vices	135

IV.
Une vision du sens de l’existence
Dieu au-delà des religions

Dieu n’est pas au-delà du monde : le monde est Dieu ...	146
L’amour intellectuel de Dieu	151
La connaissance intuitive comme forme d’amour	156
L’expérience de l’éternité	165
 ÉLÉMENTS D’UNE VIE	 171
GUIDE DE LECTURE	175

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 qu'on peut tirer d'une grande philosophie pour changer notre vie : le menu détail de notre quotidien, comme le regard qu'on porte sur notre existence et le sens qu'on lui donne.

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 nos vies ? 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 transforme elle-même 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, mais aussi un livre à faire. Des questions précises sur votre vie suivent les thèses présentées dans chaque chapitre. Ne soyez pas passifs, 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 vos vies. 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 prêts à vous sentir déstabilisé, projeté dans une nouvelle manière de penser, et donc de vivre ? Ce voyage à travers les idées d'un penseur du XVII^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 Spinoza peut changer votre vie.

I.
LES SYMPTÔMES ET LE DIAGNOSTIC

Dans la jungle
affective

La réalité humaine est d'abord une réalité affective. C'est à partir de nos émotions, de nos joies et de nos craintes, de nos humeurs et de nos passions que s'assemble notre vie, qu'elle évolue, se construit et se défait. En ce sens, nous avons tort de distinguer notre « vie affective » du reste de notre vie. Certes, nous pouvons fermer les yeux et nous détourner de nos sentiments, puisqu'ils nous semblent peu fiables, fuyants et subjectifs, pour nous investir dans des poursuites peut-être plus élevées et plus solides, moins centrées sur nous-mêmes et notre sensibilité. Mais nous oublions alors que tout ce que nous faisons est fait avec des sentiments : ils nous poussent, nous guident, nous récompensent ou nous punissent, quelle que soit notre entreprise. C'est un *affect*¹ qui attire un mathématicien dans les méandres du calcul – la curiosité, le plaisir de l'énigme, la fierté de la découverte – comme c'est un *affect* qui pousse un médecin à s'investir dans l'humanitaire – la compassion et peut-être le désir de gloire. L'investisseur qui spéculé en Bourse est poussé par un *affect* lui aussi, et le juge cherchant à prononcer le jugement le plus équitable possible également.

Nous ne pouvons donc pas échapper à notre vie affective. Nous ne pouvons même pas la juger, la comprendre de l'extérieur, par une intelligence ou une raison neutre et détachée. Car, cette raison et cette intelligence, aussi, sont des *affects*.

Il arrive que nous souffrions de notre vie affective, il nous arrive d'en avoir tellement souffert que nous voudrions nous en protéger au point de devenir insensibles. Nous aimerions, alors, ne suivre plus que notre raison, et oublier nos émotions. Mais bien heureusement, ce n'est pas possible. Comme l'ont

1. Un sentiment ou une émotion dans le langage de Spinoza, c'est-à-dire une modification de notre puissance vitale.

montré des découvertes neurologiques récentes¹, l'intelligence ne peut fonctionner sans l'émotion. Certains patients, suite à une tumeur cérébrale, se voient chirurgicalement enlever des parties du lobe préfrontal. Ces personnes gardent toute leur intelligence, mais ne sont plus capables de ressentir la moindre émotion. Deviennent-elles alors des êtres parfaitement rationnels, raisonnables, mesurés, sages, enfin libérés de l'emprise de leurs affects ? Bien au contraire, faute d'émotions, elles s'avèrent incapables de prendre la moindre décision. Elles perdent le sens des valeurs et toute notion de priorité. Indécises et indifférentes à tout, elles végètent dans le calme plat d'une âme sans repères. Car, si parfois les émotions nous égarent et nous désorientent, ce sont elles aussi qui nous orientent, en nous fournissant le guide et le repère le plus précieux que nous possédons. Nous ne pouvons donc pas nous détourner de nos émotions pour nous consacrer à l'intelligence. Peut-être trouvons-nous nos affects stupides, immatures, excessifs ; il nous est pourtant impossible de leur substituer notre intelligence, en nous disant simplement : « À partir de maintenant, je suivrai ma raison et non plus mes émotions. »

C'est sur ce point que Spinoza se distingue de la plupart des philosophes : il part du principe qu'on ne peut pas faire abstraction de ses émotions, qu'elles sont au contraire le point de départ incontournable d'une véritable compréhension de soi. C'est ainsi avec ces lignes qu'il commence son *Traité politique* :

« Les philosophes conçoivent les affections qui se livrent bataille en nous, comme des vices dans lesquels les hommes tombent par leur faute, c'est pourquoi ils sont accoutumés de les tourner en dérision, de les déplorer, de les réprimander, ou, quand ils veulent paraître plus moraux, de les détester. »

1. Antonio R. Damasio, *L'erreur de Descartes : La raison des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2008.

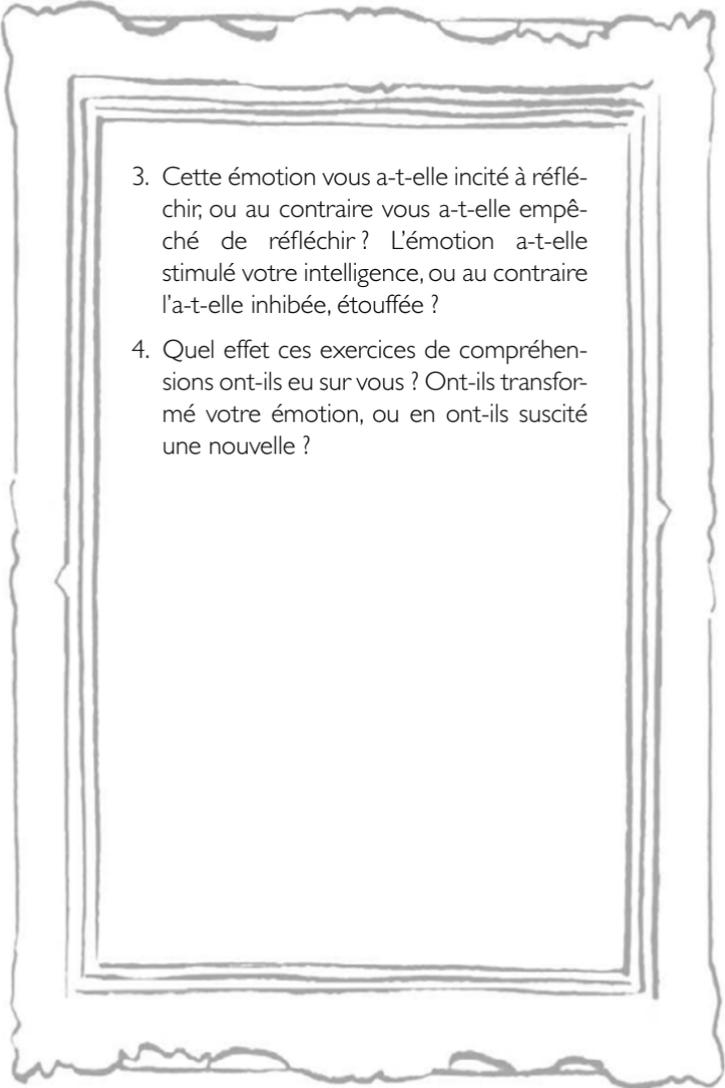
C'est pourquoi, face aux dérives des passions humaines, il ne s'agit pour Spinoza ni « *de rire ni de pleurer, mais de comprendre* ». Une compréhension intellectuelle abstraite peut-elle faire barrage contre les torrents de nos émotions, qui parfois nous étouffent et nous abattent ? Oui. Parce que la vraie compréhension suscite une émotion *aussi*, une émotion plus forte englobant les émotions qu'elle comprend.

Le chemin vers la sagesse commence donc par l'intelligence de nos émotions, ou, comme l'écrit Spinoza, de nos affects. Mais nous voyons bien que cette intelligence a deux versants. D'une part, *l'intelligence* de nos affects nous permettra de comprendre ce qui nous émeut et nous trouble, nous abat et nous emporte. D'autre part, inéluctablement, cette compréhension transformera son objet, l'émotion. C'est parce que nous la comprenons que l'émotion évolue, que l'émotion devient elle-même *intelligente*. Le but n'est donc pas une compréhension abstraite et théorique de notre vie affective, mais de rendre intelligents nos affects, et de rendre affective notre intelligence.

Nous ne sommes qu'au début d'un long chemin qui nous y mènera. Pour y arriver, nous allons devoir comprendre la mécanique de nos émotions, mais aussi la nature de notre liberté et de nos idéaux, et la structure du monde dans son ensemble. En attendant, nous pouvons commencer à nous poser certaines questions essentielles...

Questions Vitales

1. Essayez de vous souvenir de vos plus fortes émotions : joies, tristesses, frayeurs, désirs... Que la cause en ait été une rencontre ou une découverte, une promotion, un décès ou une séparation, peu importe : concentrez-vous uniquement sur ce que vous avez ressenti, et tentez de le décrire.
2. Pourriez-vous associer une couleur à chaque émotion, à chaque moment vécu ? Ce que vous ressentiez était-il bleu, rouge, vert, gris ou noir ? Prenez le temps de visualiser ainsi chaque émotion, afin d'avoir une perception plus fine de ce que vous ressentez. Trop souvent, nous passons d'un extrême à un autre : soit nous ignorons nos émotions, soit nous nous laissons submerger par elles. Dans cet exercice, il s'agit au contraire de calmement observer ses émotions, et de les décrire avec justesse.

- 
3. Cette émotion vous a-t-elle incité à réfléchir, ou au contraire vous a-t-elle empêché de réfléchir ? L'émotion a-t-elle stimulé votre intelligence, ou au contraire l'a-t-elle inhibée, étouffée ?
 4. Quel effet ces exercices de compréhensions ont-ils eu sur vous ? Ont-ils transformé votre émotion, ou en ont-ils suscité une nouvelle ?

Dis-moi ce que tu aimes, je te dirai comment tu vas...

On comprend dès lors l'importance de l'amour dans nos vies. Nous subissons sans cesse les variations de nos humeurs, les altérations de nos affects, tantôt vers le haut, tantôt vers le bas. Quand notre énergie vitale augmente – Spinoza parle de *puissance* –, nous ressentons de la joie ; quand elle diminue, nous ressentons de la tristesse. Ces variations sont bien souvent aléatoires et imprévisibles – notre humeur peut s'abattre sans préavis, comme elle peut s'exalter pour un rien – et nous avons l'impression de n'avoir aucune maîtrise sur ce va-et-vient affectif, cette balançoire entre l'euphorie et la dépression.

L'amour, notre repère affectif

Largués dans ces montagnes russes émotionnelles, il n'est alors pas étonnant que nous y cherchions des repères, que nous voulions identifier ce qui nous apporte de la joie pour nous en rapprocher et nous y attacher. D'où la simplicité de la définition de l'amour que propose Spinoza :

Éthique III, Définition des affects, VI : « L'amour est une joie qu'accompagne l'idée d'une cause extérieure. »

Aimer, c'est ressentir une joie qu'on croit ne pas venir de l'intérieur, qu'on croit ne pas savoir produire soi-même, mais qui serait provoquée par un être extérieur, une personne, une chose ou une idée. De cette manière, les joies ressenties ne

nous apparaissent plus aléatoires et fluctuantes, mais comme des états que nous pouvons, grâce à l'existence de cette cause repérable et identifiable, revivre de manière régulière et prévisible. Encore faut-il parvenir à se l'attacher et à s'y unir solidement. Cependant, aimer, c'est aussi se livrer à autrui, aux circonstances, aux inconstances des humeurs des autres ou de la météo... C'est aussi – et, malheureusement, presque toujours – se tromper sur les causes de l'amour, se tromper sur l'origine de sa joie, et s'attacher à ce qui nous attriste bien plus qu'il ne nous réjouit. Aimer, c'est *croire* que quelque chose nous réjouit, même si l'effet réel est contraire.

On peut alors penser qu'il vaut mieux trouver sa joie en soi-même que de faire dépendre son bonheur des autres et des aléas de la vie, qu'il ne faut pas se livrer au hasard des rencontres et des désirs des autres. On peut ainsi essayer de devenir complètement autonome, de ne se fier qu'à soi-même, ou, comme le préconisaient les stoïciens, de n'attacher de prix qu'à ce qui dépend de nous-mêmes. Et si nous réussissions ainsi à devenir l'unique cause de notre joie, il faudrait conclure que nous n'aimerions plus que nous-mêmes.

Pourtant, répondrait Spinoza, on méconnaîtrait alors la condition humaine et la place de l'homme dans l'ensemble de la nature. L'être humain n'est tout simplement pas un être autonome et ne pourra jamais l'être, quel que soit son effort. L'être humain ne peut pas être lui-même l'unique cause de sa joie, parce qu'il n'est pas lui-même la cause de son existence : il existe grâce au réseau des circonstances qui l'ont fait naître, le nourrissent, le soutiennent et l'inspirent. La puissance de la nature est infiniment supérieure à celle de l'homme, toujours redevable et dépendant d'elle. Livré aux forces de son environnement, l'homme s'attachera toujours à ce qu'il croit le renforcer et le réjouir, et fuira toujours ce qu'il croit l'affaiblir et l'attrister.

L'amour, c'est l'ancre qui stabilise les fluctuations de nos affections, la boussole qui nous oriente dans la jungle de nos émotions. Mais cette ancre peut tout autant nous tirer vers le bas, la boussole peut tout aussi bien nous désorienter. Il devient alors essentiel de savoir choisir le bon objet d'affection, de s'attacher à ce qui nous renforce au lieu de nous affaiblir. C'est pourquoi Spinoza écrit, au début de son *Traité de la réforme de l'entendement* :

« Toute notre félicité et notre misère ne résident qu'en un seul point : à quelle sorte d'objet sommes-nous attachés par l'amour ? »

Nous voyons ici résumée toute la démarche de Spinoza, démarche qui inclut à la fois un diagnostic et un projet. D'abord le diagnostic : toutes nos souffrances sont au fond des souffrances d'amour. Sans amour, nous ne ressentons certes pas de joie – ou alors seulement des joies transitoires aussitôt oubliées –, mais pas de souffrance non plus.

L'amour, solution et problème

En attachant nos sensations aux autres, l'amour est proprement le sentiment qui nous humanise, qui fait de nous des êtres humains. Il est aussi le sentiment qui nous caractérise et nous définit en tant qu'individus. On peut ainsi établir une typologie des caractères humains, uniquement en fonction de l'objet aimé, comme le firent tous les contemporains de Spinoza. Ainsi chez Molière, l'avare se définit par son amour de l'argent, l'ambitieux par l'amour de la gloire, le gourmand par la nourriture, le lubrique par les plaisirs sensuels. Mais si chaque tempérament se définit par son *plaisir préféré*, par son objet exclusif d'amour, ce même plaisir est aussi la cause de toutes ses déroutes et souffrances.

Dans nos existences, l'amour est donc à la fois la solution et le problème. Ce n'est qu'en aimant que nous nous sentons

impliqués dans le monde ; sans amour, tout nous laisserait indifférent. C'est pourquoi Spinoza continue :

« Pour un objet qui n'est pas aimé, il ne naîtra point de querelle ; nous serons sans tristesse s'il vient à périr, sans envie s'il tombe en la possession d'un autre ; sans crainte, sans haine et, pour le dire en un mot, sans trouble de l'âme... »

L'amour est donc le point focal de nos passions, c'est autour de lui que nos affects se cristallisent, c'est à partir de lui que se posent les problèmes de notre existence.

À ce diagnostic, Spinoza joint un projet : si notre bonheur dépend de notre objet d'affection, si notre salut dépend de ce que nous choisissons d'aimer, la tâche du philosophe consiste alors à découvrir un objet d'amour capable de nous procurer une pleine et durable satisfaction. Spinoza l'entrevoit dans le passage qui suit :

« Mais l'amour allant à une chose éternelle et infinie repaît l'âme d'une joie pure, d'une joie exempte de toute tristesse ; bien grandement désirable et méritant qu'on le cherche de toutes ses forces. »

Ces paroles nous paraissent abstraites et pompeuses. Avec raison nous nous méfions de ce qui est prétendument « pur, éternel, et infini ». Le chemin va être long et ardu avant de saisir, ou mieux, d'éprouver ce que veut signifier Spinoza. Spinoza, lui-même, doit d'abord radicalement réformer toute sa manière de penser afin de le comprendre.

Mais nous pouvons déjà lever le voile sur quelques-unes des illusions qui ternissent notre expérience de l'amour, et falsifient nos choix.

Reprenons la définition de l'amour :

« L'amour est une joie accompagnée de l'idée d'une cause extérieure. »

Cette définition nous dit bien que la seule chose qui est réelle dans l'amour, c'est notre sentiment ; c'est-à-dire la joie

éprouvée. L'objet sur lequel porte ce sentiment, en revanche, n'est qu'une idée que nous attachons, avec plus ou moins de circonspection, à cette joie. Dans beaucoup de cas, c'est seulement dans notre imaginaire que cet objet est une cause de joie. Il nous incombe ainsi de renverser notre conception et notre appréhension de l'amour.

Quand nous croyons aimer sans aimer

Pour commencer, ce qui détermine notre amour, ce qui guide notre choix, c'est uniquement notre sentiment, et en aucune façon la qualité *réelle* de l'objet de notre affection, ou pire, des « valeurs » transcendantes auxquelles il est censé correspondre. Ce n'est pas l'excellence, la bonté ou la beauté d'une chose, d'une idée ou d'une personne qui nous la rend aimable, mais uniquement le fait que nous associons une augmentation de notre énergie vitale, c'est-à-dire une joie, à sa présence. En nous en remettant à des valeurs supérieures pour déterminer ce qui doit être *digne* de notre amour, qu'il s'agisse d'un degré d'excellence ou d'une bonté intrinsèque à l'autre, nous sommes sur le plus sûr chemin pour nous tromper. Nous nous attacherons ainsi à des objets aliénants – des objets que nous nous imaginons simplement aimer. Car en croyant que c'est l'autre qui est la cause de notre amour, et que nous sommes donc obligés de le lui rendre, nous oublions les émotions qu'il provoque en réalité. Ce n'est donc pas l'autre la véritable raison de notre amour, mais simplement le sentiment qui accompagne sa présence.

L'amour ne serait donc jamais réciproque ? serait-il nécessairement égoïste ? Il faut certes abandonner l'idée de l'amour comme don de soi ou comme sacrifice à l'autre. Et si, dans un certain sens, l'amour est effectivement toujours égoïste – c'est notre propre joie que nous cherchons dans l'autre – cela ne signifie nullement qu'il se vit au *détriment* des autres. Car

quand la présence de l'autre nous réjouit, cette joie à son tour réjouit l'autre. L'amour ainsi réciproque dans son déploiement doit l'être aussi dans son fondement. Nous apporte de la joie, écrit Spinoza, ce qui *convient* à notre nature et ainsi nous renforce et nous grandit. Mais cette convenance ne peut qu'être réciproque : si une chose nous convient, nécessairement nous lui convenons aussi.

Nous pouvons voir cette convenance à la base de l'amour de deux manières : une chose peut nous convenir parce qu'elle nous ressemble, ou parce qu'elle nous est complémentaire. Des choses qui se ressemblent s'associent facilement : elles forment alors un être composite de même nature, mais d'une puissance redoublée. Il y a complémentarité lorsque chacun manque de ce que détient l'autre : là aussi, chacun augmente sa puissance par l'intermédiaire de celle de l'autre. La ressemblance comme la complémentarité sont donc des relations *symétriques* : nous ressemblons à ce qui nous ressemble, et nous complétons ce qui nous rend plus complet. Il en résulte donc que la joie qui résulte de cette augmentation de puissance commune est nécessairement réciproque aussi. Plus l'amant sera joyeux, plus l'aimé le sera aussi, et *vice versa*. Spinoza écrit :

Éthique III, Proposition XXI, Démonstration : « L'image de la Joie de la chose aimée aide dans l'amant l'effort de son Esprit, c'est-à-dire affecte de joie l'amant, et d'une Joie d'autant plus grande qu'aura été grand cet affect dans la chose aimée. »

Cette idée de la nécessaire réciprocité de la joie dans l'amour peut paraître naïve, relever plus de l'idéal que de la réalité de nos relations affectives. En effet, nos relations sont la plupart du temps *aliénées*, c'est-à-dire attachées à des objets imaginaires. Pour sortir de cette aliénation affective, nous devons comprendre les mécanismes à l'œuvre dans nos choix affectifs. Nous avons déjà entrevu que la source de l'amour ne se situe pas dans les qualités réelles de l'objet aimé, son excellence ou

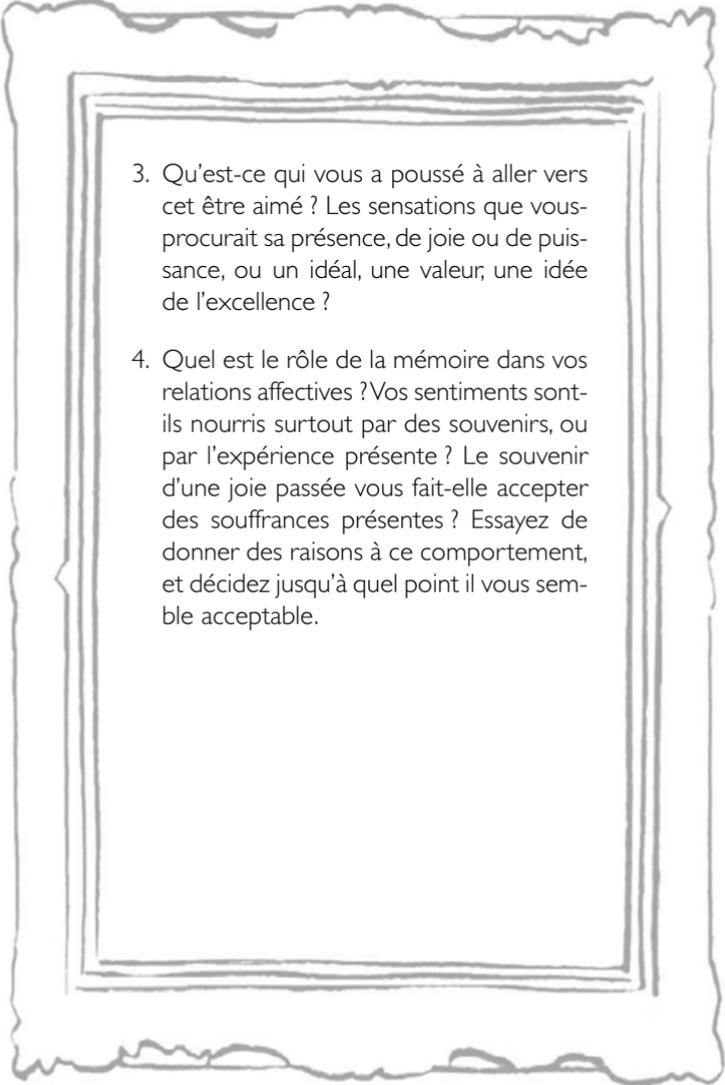
sa bonté, mais simplement dans les variations d'humeur ou d'énergie vitale que nous ressentons en sa présence. Comment finissons-nous par attacher ces sensations et variations à une chose ou personne précise ?

L'être aimé, détenteur de souvenirs heureux

Pourquoi désignons-nous une personne ou une chose comme la cause de notre bonheur ? Comment passons-nous de l'expérience de joies transitoires à l'idée de l'amour ? Spinoza nous enseigne que ce n'est rien d'autre que notre *mémoire* qui crée l'idée de l'amour. Parce que nous avons en *mémoire* des expériences joyeuses, nous leur attachons l'idée d'un objet ou d'une personne capable de les reproduire. Ainsi, ce que nous aimons véritablement n'est qu'un souvenir, mais pour nous rassurer face aux imprévus de l'existence, pour nous donner l'illusion d'une stabilité de nos sentiments, nous nous efforçons de croire en quelque chose qui puisse nous faire revivre ces souvenirs. Cette illusion peut prendre de multiples formes, que nous verrons ultérieurement, mais sa mise au jour nous permet déjà de nous poser quelques questions vitales.

Questions Vitales

1. Pensez aux choses que vous avez le plus ardemment aimées. Jusqu'à quel point ont-elles défini votre parcours de vie ? Plus important encore, jusqu'à quel point ont-elles défini votre identité, ce que vous êtes au plus profond de vous-mêmes ? Avez-vous changé de vie, de valeurs ou d'habitudes par amour pour une personne, un pays ou une idée ? Que seriez-vous sans cet amour ? Seriez-vous quelqu'un de différent ?
2. Pensez à vos attachements sans penser à l'objet de votre affection, mais uniquement aux émotions que vous avez ressenties. De quel ordre étaient-elles ? S'agissait-il plutôt de sentiments de puissance ou d'impuissance, de force ou de faiblesse ?

- 
3. Qu'est-ce qui vous a poussé à aller vers cet être aimé ? Les sensations que vous procurait sa présence, de joie ou de puissance, ou un idéal, une valeur, une idée de l'excellence ?
 4. Quel est le rôle de la mémoire dans vos relations affectives ? Vos sentiments sont-ils nourris surtout par des souvenirs, ou par l'expérience présente ? Le souvenir d'une joie passée vous fait-elle accepter des souffrances présentes ? Essayez de donner des raisons à ce comportement, et décidez jusqu'à quel point il vous semble acceptable.

Nous sommes des êtres de désir

Pourquoi est-ce l'amour, le choix de nos attachements et de nos affections, qui définit notre parcours de vie et la façon dont nous nous dévoilons aux autres ? Parce que, fondamentalement, nous sommes des êtres de désir. Cela ne signifie pas seulement que le désir est le trait qui nous caractérise le plus parmi d'autres traits certes moins importants. Non, cela signifie aussi que nous *sommes* désir, rien d'autre que désir. Voilà pourquoi Spinoza écrit :

Éthique III, Définition des affects, I : « Le désir est l'essence même de l'homme, en tant qu'on la conçoit comme déterminée, par la suite d'une quelconque affection d'elle-même, à faire quelque chose. »

Être, c'est désirer ; désirer, c'est être

Cette citation rebattue a pourtant deux versants. D'une part, elle nous dit que l'homme n'est rien d'autre que désir : sans désir, il n'y a pas d'action, pas d'initiative, pas de vie tout court. Vivre, c'est *vouloir* vivre, *s'efforcer* de vivre, augmenter sa puissance de vie à travers les pièges, les obstacles et les opportunités qui se présentent à nous – bref, désirer. Mais d'autre part, sans désir, il n'y a ni connaissance, ni raison, ni même de morale : la connaissance est d'abord un *désir* de vérité, la raison un *désir* de cohérence, la morale le *désir* d'une vie bonne. Comme nous le verrons plus tard, il est vain d'opposer la raison ou la morale au désir, de se soumettre de force à des principes ou des valeurs contraires à son désir, à moins que ceux-ci soient portés par un désir aussi.

Ce qui est plus surprenant, et moins connu, c'est l'autre versant de l'affirmation de Spinoza : non seulement l'essence de l'homme est constituée par le désir, mais surtout, *le désir n'est constitué par rien d'autre que l'essence de l'homme*. Si être, c'est désirer, désirer, pareillement, n'est pas autre chose qu'être. Qu'est-ce que cela signifie ? Que dissimule l'évidence un peu simplette de l'équation mathématique ?

Quand nous désirons, nous croyons vouloir autre chose que nous-mêmes, nous croyons devenir autres que ce que nous sommes. Mais Spinoza nous enseigne que désirer n'est pas autre chose qu'être soi-même, que vouloir être ce qu'on est *déjà*. Ce que nous désirons, c'est être nous-mêmes, pleinement, et sans concession.

Si nous étions un Dieu, nous serions nous-mêmes, naturellement, sans avoir envie d'autre chose : nous serions sans désir. Mais l'homme ne peut pas exister par lui-même comme un dieu. Il a besoin de nourriture, de chaleur, de sommeil, d'affection, d'échange, de reconnaissance, et de mille autres choses pour exister : bref, il ne peut subsister que si un grand nombre de circonstances concourent à sa survie et à son épanouissement.

Nous désirons ce qui nous permet de nous réaliser

C'est pourquoi Spinoza désigne le désir par le terme de *conatus*, qu'il définit comme « l'effort de persévérer dans son être ». Il ne suffit pas d'être soi pour être ce qu'on est, notre identité dépendant de rencontres, d'alliances, de convenances plus au moins aléatoires et imprévisibles. Être soi-même ne va donc pas de soi, mais implique un effort, une quête et donc un désir.

Cette quête n'est pourtant pas quelque chose qui se surajouterait à ce que nous sommes, qui nous viendrait de l'extérieur

ou qu'on inventerait après coup. Non, cette quête est ce que nous sommes au niveau le plus fondamental. Spinoza écrit donc :

Éthique II, Proposition VII : « L'effort par lequel chaque chose s'efforce de persévérer dans son être n'est rien à part l'essence actuelle de cette chose. »

Nous croyons que le désir est avant tout un *manque*. Nous croyons désirer ce que nous n'avons pas, ce que nous ne sommes pas. Or, en réalité, nous ne désirons que ce qui nous permet d'être nous-mêmes, que ce qui réalise notre *essence*. Cette essence n'est elle-même rien d'autre que ce mouvement vers notre épanouissement, cette poussée vers le plein déploiement de nos potentialités.

Deux conséquences s'ensuivent. D'abord, ce n'est pas l'objet du désir qui provoque notre désir. Nous ne désirons pas une chose ou quelqu'un parce qu'ils nous paraissent merveilleux, hors du commun, indispensables : nous ne les désirons que parce qu'ils nous permettent d'être ce que nous sommes. La publicité connaît bien ce mécanisme ; elle essaye moins de nous convaincre de l'excellence du produit qu'elle vante que de nous suggérer que, grâce à lui, nous serons enfin ce que nous avons toujours rêvé d'être : beau, séduisant, entreprenant, aimé de tous... Ainsi nous voulons des vêtements, des voitures, des diplômes ou des titres non pas pour ce qu'ils sont en eux-mêmes, mais pour ce qu'ils sont censés faire de nous.

Nous désirons parce que certaines choses nous apportent de la joie et ainsi augmentent notre puissance ou notre capacité à nous réaliser nous-mêmes. En nous interrogeant sur notre désir, ne nous demandons pas ce que nous voulons *avoir*, mais plutôt ce que nous voulons *être* à travers ce que nous désirons avoir.

Le manque affaiblit le désir

La deuxième conséquence concerne le fait que le désir n'est pas provoqué par un *manque*. Certes, le désir implique un manque – nous désirons quelque chose dont nous ne disposons pas. Nous en venons ainsi à croire que plus le manque est grand, plus fort sera le désir. Et puisque nous croyons l'intensité du plaisir proportionnelle à celle du désir, nous avons vite fait le pas de délibérément nous mettre dans des situations de manque pour augmenter notre désir.

Selon Spinoza, rien n'est pourtant plus erroné. Le désir n'est pas un manque, mais une *puissance* : le désir est la puissance par laquelle nous persévérons dans l'existence et réalisons notre essence. Or, le manque signifie bien une *diminution* de la puissance. Le manque nous affaiblit, et affaiblit donc aussi notre désir. Loin d'exacerber nos désirs, le manque les rend mesquins et fragiles. Ce sont, au contraire, les affects joyeux dont nous faisons l'expérience en réalisant nos désirs qui les augmentent.

Questions Vitales

1. Pensez aux choses ou aux événements que vous désirez le plus. Que voulez-vous devenir à travers ces choses ? Visualisez la personne que vous seriez si vous aviez ce que vous désirez, puis visualisez la personne que vous seriez si vous n'aviez au contraire pas besoin de ces choses-là.
2. Quel rôle le manque joue-t-il dans la constitution de vos désirs ? Désirez-vous systématiquement ce qui vous manque ? Est-ce la difficulté, voire l'impossibilité qui renforce vos désirs, ou au contraire le sentiment d'une possibilité, d'une ouverture, d'une opportunité ? Pensez à un moment où l'être que vous aimez était loin de vous. La distance a-t-elle accru ou diminué votre désir ?

Nous ne nous connaissons qu'à travers nos rencontres

Jusqu'ici, tout paraît très simple. Trop simple. L'être humain, être fragile, est incapable d'assurer les conditions de son existence par lui-même ; il a besoin de s'attacher le concours d'êtres qui lui conviennent – nourritures, vêtements, amis, professeurs, conjoints, œuvres d'art... – pour survivre et s'épanouir. Il suffirait alors de savoir ce que nous désirons réellement, et de trouver ce qui nous convient, pour augmenter notre puissance et éprouver la joie qui en découle.

C'est parce que nous jugeons mal que nous aimons mal

Nous en sommes très loin, pourtant. Car nous omettons un élément essentiel : il nous manque la *connaissance adéquate* de ce que nous sommes et de ce qui nous entoure. Bien que nous soyons *conscients* de nous-mêmes et de ce qui nous arrive, cette conscience n'est qu'une connaissance mutilée, tronquée, partielle et souvent imaginaire. Notre vie affective devient violente et passionnelle essentiellement parce que nous nous trompons sur nous-mêmes et sur les événements qui nous arrivent.

C'est ainsi qu'au cœur même de notre vie affective Spinoza retrouve la tâche traditionnelle du philosophe : reformer notre intelligence, rectifier nos connaissances et nous assurer d'un chemin fiable vers la vérité. Bien qu'il mette sur le premier plan les sentiments et émotions, Spinoza reste un rationaliste :

c'est la connaissance qui nous sauvera de nos troubles affectifs. Nos errances passionnelles sont ainsi non pas des *fautes*, au sens moralisateur du terme, mais des *erreurs*, des défauts de notre connaissance et de notre jugement – et non pas de notre moralité.

Mais pourquoi l'homme ne pourrait-il pas se connaître lui-même ? Pourquoi nos sentiments intimes échapperaient-ils à notre intelligence ? Pour éclairer ce point, il est essentiel de prendre en considération le rapport de l'âme et du corps, d'une part, et celui du corps et de son environnement, d'autre part.

L'âme pense le corps, le corps vit l'âme

Beaucoup de philosophies anciennes, et quasiment toutes les religions, conçoivent l'âme – l'esprit, l'intellect ou la pensée – comme une substance indépendante, complètement séparée et distincte du corps. Voilà pourquoi l'âme serait censée survivre à la mort du corps, et aller au paradis ou se réincarner dans un autre corps. À ces conceptions s'opposent ensuite des philosophies *matérialistes*, qui déclarent que l'âme n'est rien d'autre qu'un corps – un cerveau ou un réseau de neurones, qui au fond est constitué exclusivement d'atomes.

La position de Spinoza est beaucoup plus subtile. Nous *percevons* bien l'âme et le corps comme deux choses distinctes : en effet, l'expérience de la pensée est radicalement différente de celle du corps. Nous percevons nos idées d'une tout autre manière que nous percevons le corps. Nous voyons bien que le corps est étendu dans l'espace, et se caractérise par ses dimensions, son mouvement, son poids, alors que nos pensées n'ont rien de spatial ou de quantitatif. Mais cela n'implique nullement que l'âme et le corps – la pensée et la matière – ne soient pas une seule et même *substance*. L'esprit et le corps ne sont que deux versants d'une seule réalité, deux faces d'une même médaille. Simplement, nous avons deux voies d'*accès* à cette

réalité, deux manières de la toucher et d'en faire l'expérience : par l'esprit, et par le corps.

L'esprit et le corps ne peuvent donc pas s'opposer, ne peuvent pas être contraires l'un à l'autre. On a parfois l'impression de lutter contre son corps, de s'efforcer, par l'esprit, de soumettre le corps, de lui imposer sa volonté. C'est pourtant un leurre, car l'évolution du corps et de l'esprit est parfaitement parallèle et synchrone. Tout ce qui se produit dans le corps se produit aussi dans l'esprit, tout ce que vit le corps, l'esprit le pense, et *vice versa*.

C'est pourquoi Spinoza considère que notre âme n'est rien d'autre que l'*idée du corps*, c'est-à-dire la conscience de ce qui arrive au corps. Si l'âme enregistre et se fait une idée de ce qui se passe dans notre corps, comment cette conscience pourrait-elle alors être fautive ? Nous verrons que notre idée de nous-mêmes est une idée fautive parce qu'elle est une idée *partielle*, mutilée, incomplète.

Notre connaissance de nous-mêmes est limitée par l'expérience

En effet, nous sentons notre corps seulement quand il lui arrive quelque chose : quand il est affecté, voire troublé, par une sensation. Faites-en l'expérience : asseyez-vous calmement et observez ce que vous sentez – et donc savez – de votre corps. Vous pouvez sentir une bouffée de chaleur, une démangeaison, une aigreur dans l'estomac, un filet de vent frais caressant votre nuque. Mais si rien ne vous trouble, vous ne sentirez rien. Vous sentez les affections de votre corps, ses réactions à son environnement – mais vous ne sentez pas votre corps en lui-même.

Nous ne connaissons donc que très superficiellement notre corps. Mais puisque l'esprit n'est que l'idée de notre corps, notre vie spirituelle, aussi, est ternie de la même méconnaissance

profonde de ce que nous sommes. Nous ne faisons l'expérience de nous-mêmes que quand nous sommes stimulés de l'extérieur, quand quelque chose nous attire, nous choque, nous chatouille, nous répugne, nous blesse, nous exalte ou nous ravit. Nous ne nous voyons pas nous-mêmes, nous ne nous voyons que dans le miroir de nos rencontres avec le monde extérieur, et dans les réactions qu'elles provoquent.

Pensez à un jeune enfant. Il n'a aucune notion de ce qu'il est, ni de ce qui lui est utile ou nuisible, agréable ou pénible. Il essayera ainsi de tout toucher, de tout manger, de tout tenter. Ce n'est qu'à travers ces tentatives – souvent douloureuses – qu'il réussira à se faire une petite idée de ce qui lui convient. Mais cette idée est la plupart du temps erronée : trop généraliste et approximative, basée sur des expériences trop partielles – les préjugés alimentaires des enfants en sont une preuve.

Il en va de même pour ce qu'un adulte sait de lui-même. Nous ne connaissons de nous-mêmes que les traces laissées par nos expériences passées. Ces expériences, ces rencontres sont plus ou moins aléatoires, plus ou moins chaotiques, et plus ou moins limitées. Une expérience de vie prolongée dans des conditions extrêmes pourrait ainsi nous doter d'une sensibilité exacerbée, mais aussi de capacités exceptionnelles ; un environnement surprotégé au contraire nous transmettrait un tempérament calme et modéré...

Si la connaissance de notre identité passe donc bien par l'intermédiaire du monde extérieur, cela signifie-t-il que nous sommes davantage aptes à connaître ce qui nous est extérieur ? Aveuglés sur nous-mêmes, serions-nous plus lucides sur le monde ?

Le monde extérieur nous renvoie à nous-mêmes

Nous ne sommes pas davantage lucides sur le monde extérieur que sur nous-mêmes. Car nous nous confrontons encore

au même problème : ce ne sont toujours pas les choses extérieures que nous percevons, mais l'*effet* qu'elles nous font, la réaction qu'elles provoquent et leur empreinte en nous. En goûtant un aliment, ce n'est pas la composition de l'aliment lui-même que nous percevons, mais la réaction de nos papilles à son acidité ou à sa douceur. En tombant amoureux d'une personne, ce n'est pas la personne elle-même que nous percevons, mais les désirs et les craintes qu'elle suscite, les souvenirs qu'elle évoque, la sensibilité qu'elle stimule. Le voyageur qui découvre une civilisation inconnue ne pénètre pas cette nouvelle culture, mais est confronté à la remise en question de ses propres valeurs, à la bousculade de ses propres habitudes, et à la mise à l'épreuve de ses rêves d'exotisme et d'aventure.

Nous voilà enfermés dans un cercle : nous ne pouvons nous connaître qu'à travers la rencontre avec le monde extérieur, mais en allant vers l'extérieur, nous ne tombons que sur nous-mêmes. Pour autant, l'expérience de nous-mêmes, à laquelle nous conduisent les événements extérieurs, ne nous aide pas à nous connaître vraiment. De même nos propres réactions affectives ne nous renseignent pas sur ce qui les provoque. En réalité, nous ne connaissons que nos réactions, nos sensations, notre épiderme existentiel et affectif. Nous ignorons complètement les *causes* de ces réactions, qu'elles soient internes (notre psychisme) ou externes (notre environnement).

Comment le hasard finit par nous marquer

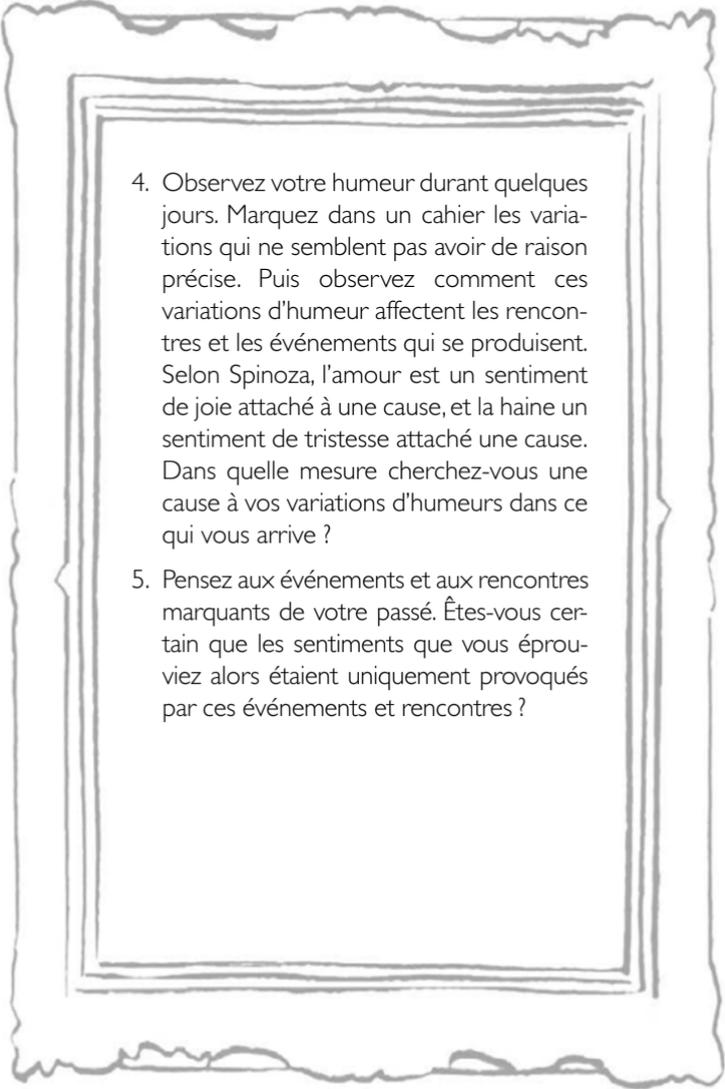
En procédant par tâtonnements, le temps et l'expérience ne nous permettraient-ils pas de construire une image plus fiable de notre réalité ? La répétition des mêmes erreurs et l'extension de notre champ de perception n'auraient-ils pas la vertu d'autocorriger la mosaïque de nos vécus ? Ne pourrions-nous pas assembler pièce par pièce ces bouts de vécu pour reconstituer une identité et un monde homogène et cohérent ? Ce

serait oublier que les rencontres qui ont façonné l'expérience de notre identité y laissent des traces durables. Des illusions s'y stabilisent, des envolées passionnelles s'y solidifient, des souffrances y creusent leurs sillons. Les chocs de nos rencontres aléatoires finissent par nous cabosser, par nous triturer, nous façonner à leur image, et la réalité du monde finit par être vue à travers le prisme déformant de nos expériences passées.

Comment alors défaire le nœud tissé par nos illusions passées ? Comment se retrouver soi-même, sans les marques que le hasard des rencontres a imprimées ? Et comment retrouver le monde, par-delà le voile qu'y a jeté notre sensibilité ?

Questions Vitales

1. Passez en revue vos craintes et vos désirs. Dans quelle mesure vos expériences passées y ont-elles contribué ? Pourriez-vous vous imaginer que ces expériences relèvent du hasard, qu'elles auraient pu être tout à fait différentes ? Quels seraient vos craintes et vos désirs si ces expériences avaient été différentes ?
2. Quels traits de caractère vous définissent ? Que percevez-vous comme vos défauts et qualités ? Si votre origine et votre parcours avaient été différents, vous définiriez-vous différemment ?
3. Dans les réponses aux deux précédentes questions, dans quel cas vous sentez-vous davantage vous-même, plus à l'aise, ou au contraire plus aliéné, plus étranger à vous-même : dans votre vie telle qu'elle a été, ou dans cette vie alternative qui n'a pas eu lieu ?

- 
4. Observez votre humeur durant quelques jours. Marquez dans un cahier les variations qui ne semblent pas avoir de raison précise. Puis observez comment ces variations d'humeur affectent les rencontres et les événements qui se produisent. Selon Spinoza, l'amour est un sentiment de joie attaché à une cause, et la haine un sentiment de tristesse attaché une cause. Dans quelle mesure cherchez-vous une cause à vos variations d'humeurs dans ce qui vous arrive ?
 5. Pensez aux événements et aux rencontres marquants de votre passé. Êtes-vous certain que les sentiments que vous éprouviez alors étaient uniquement provoqués par ces événements et rencontres ?

Démonter la mécanique des méprises affectives

Pourquoi persistons-nous dans l'erreur ? Pourquoi nous évertuons-nous, coûte que coûte, à poursuivre des buts illusoire, à nourrir des désirs impossibles ou destructeurs ? Pourquoi nous maintenons-nous dans des dépendances affectives éreintantes et aliénantes ? Pourquoi nous laissons-nous broyer par la haine, l'envie, la jalousie, la culpabilité, le remords, la mésestime de soi ?

Désirer envers et contre l'illusion

Il y a un fil rouge qui traverse toutes nos errances affectives : l'homme a besoin de croire en quelque chose, même s'il s'agit d'une erreur. L'homme a aussi besoin de désirer quelque chose, quoi que ce soit, même si ce désir est une illusion. Il s'ensuit que l'homme a besoin d'aimer quelque chose, de s'attacher à quelque chose, même si, en réalité, cette chose le détruit plus qu'elle ne le construit, l'attriste plus qu'elle ne le réjouit. Spinoza pose ainsi ce principe :

Éthique III, Proposition XII : « L'Esprit, autant qu'il peut, s'efforce d'imaginer ce qui augmente ou aide la puissance d'agir du Corps. »

Comme l'état de notre corps reflète celui de notre esprit, et *vice versa*, nous préférons penser à ce qui renforce notre corps en lui donnant davantage d'énergie. La présence de certaines choses nous apporte de la joie, et donc augmente notre énergie, notre confiance, nos capacités ; c'est-à-dire notre *puissance*.

Ainsi, même en l'absence de ces choses, nous ne pouvons pas nous empêcher d'imaginer une telle cause de joie, réelle ou imaginaire.

Nous en avons tous fait l'expérience : une rencontre amoureuse, une vie de famille harmonieuse, une amitié qui paraissait solide nous avaient donné l'impression de nous centrer sur nous, avaient renforcé notre envie de vivre, notre confiance en nous-mêmes et dans les autres, et nous avaient rendus plus actifs et entreprenants. Dans notre couple, par exemple, nous nous étions sentis devenir un autre : plus fort, moins dissipé, capable de puiser dans des ressorts jusque-là inexplorés. Quand la relation s'est dégradée – notre partenaire nous apportant, de fait, non plus de la joie, mais plutôt de la tristesse – nous avons continué, pourtant, à nous le représenter comme une cause de joie qui augmente notre puissance. Une fois la rupture prononcée, nous retrouvant seuls, nous continuons à nous imaginer une cause de joie semblable, que ce soit la nostalgie de l'être perdu, ou la projection des mêmes sentiments et désirs sur les personnes que nous rencontrons par hasard. Que l'objet soit erroné ou imaginaire, nous avons toujours besoin de projeter nos sentiments sur quelque chose.

Nous ne pouvons faire autrement, car il y va de notre énergie vitale, de l'équilibre de nos forces intérieures. Pour nous maintenir face aux obstacles et aux dangers de la vie, pour nous donner la force de les dépasser, nous imaginons ce que nous croyons capable de nous renforcer. Et, à l'inverse, nous nous efforçons de nier l'existence de ce que nous croyons nous menacer, voilà pourquoi certains ont besoin de haïr à tout prix, de s'opposer à des dangers pourtant inexistantes, de militer pour des causes imaginaires...

Si nous ne pouvons faire autrement que de nous attacher à des objets d'amour ou de haine artificiels, nous pouvons néanmoins tenter de comprendre par quels mécanismes s'enchaînent

ces attachements. Quels sont les trompe-l'œil qui *aliènent* notre désir, c'est-à-dire qui le focalisent sur des objets qui lui sont en réalité étrangers, voire contraires ?

Spinoza constate :

Éthique III, Proposition XV : « N'importe quelle chose peut être par accident cause de Joie, de Tristesse, ou de Désir. »

C'est donc souvent le hasard qui choisit à notre place ce que nous aimerons sans véritable raison. Comment se produisent ces identifications erronées, comment notre affectivité se lie-t-elle à ses objets aléatoires ?

Voyage dans nos errances affectives

Spinoza propose un véritable catalogue de nos errances affectives, un démontage rigoureux de la mécanique de nos passions. Nos passions s'enchaînent les unes aux autres, se transfèrent de l'une à l'autre, se transforment l'une en son contraire, toujours en suivant des lois rigoureuses. On peut parler d'une *épidémiologie* des affects : nos affects sont *contagieux*, ils se propagent de chose à chose, de personne à personne, selon les mécanismes de la *contiguïté*, de la *ressemblance*, de l'*imitation affective*, du *besoin de réciprocité* et du *renforcement des passions par leur contraire*.

L'amour déborde aux choses voisines

L'association par *contiguïté* est le plus commun de ces mécanismes. Ce qui nous a rendus heureux à un moment donné s'est trouvé par hasard associé, au même moment, à une autre chose ou à une autre personne qui nous est indifférente – ou pire, qui nous attriste. Nous aimerons alors cette deuxième chose ou personne, bien qu'elle ne nous ait jamais procuré de la joie. Nous rencontrons quelqu'un dans des circonstances

exceptionnelles, et nous aimons cette personne, quand c'est en réalité les circonstances de la rencontre qui nous ont rendus heureux. Ainsi en est-il des amourettes de vacances : nous sommes plus enthousiasmés par l'absence de souci et *le dolce farniente* que réellement entichés de la personne qui, par hasard, se promenait sur la plage. Chez certaines personnes, c'est le scénario même de la rencontre et sa parade de séduction qui est source de bonheur, peu importe la personne qui la met en scène ou s'est prêtée au jeu... Dans d'autres cas, nous aimons quelqu'un parce que son métier nous fait rêver, ou parce qu'il vient d'une culture que nous voudrions découvrir.

Mais ce mécanisme peut aussi s'exercer en sens inverse : au lieu d'aimer une personne pour ce qu'elle représente à nos yeux, nous aimons ce qu'elle représente à cause de la personne. L'amour d'une personne se transforme ainsi en amour d'une idée, d'une langue, d'un art ou d'un pays. Par amour de nos parents, il nous arrive d'adopter leurs goûts et opinions politiques. Certains deviennent médecins par admiration pour leur oncle médecin, alors que ce métier ne leur convient pas du tout. D'autres vont partir vivre dans le pays d'une personne aimée et en adopter les mœurs, alors que leur amour s'est déjà depuis longtemps éteint. L'objet d'amour initial n'est donc qu'un prétexte pour aimer autre chose.

Nous confondons ce qui se ressemble

L'association par *ressemblance* est le transfert affectif le plus simple, et peut-être le plus évident à démasquer. Nous aimons ce qui *ressemble* à ce que nous avons jadis aimé. Nous aimons des personnes qui nous rappellent des amours perdus. Nous cherchons des situations en apparence semblables à celles qui nous ont jadis rendus heureux.

Il s'agit là d'une forme un peu grossière de *généralisation*. L'homme ne peut pas s'empêcher d'établir des *catégories* de

choses, de classer ses expériences en fonction de similitudes assez sommaires. Le problème, c'est que les ressemblances touchent rarement les points qui étaient effectivement décisifs dans notre expérience passée. Nous aimons une personne parce qu'elle ressemble à quelqu'un d'autre, mais ce n'est pas pour autant que cette personne possède la qualité qui chez l'autre avait réellement créé notre affection. L'affect de haine suit exactement les mêmes mécanismes : une caractéristique d'une première personne nous inspirant de la haine, nous haïrons par la suite ceux qui partagent avec cette personne une *autre* caractéristique, bien qu'ils ne possèdent pas celle qui, au départ, avait provoqué notre haine. Dans les deux cas, nous aimons ou haïssons à perte, sans véritable raison ; nous épuisons nos forces dans une passion gratuite fondée sur un leurre.

Une ressemblance n'est donc jamais totale, par définition elle n'est pas une identité. Il peut arriver qu'une chose ressemble à une autre qui nous a apporté de la joie, mais cette ressemblance est sans rapport avec la source de la joie. Nous nous sommes attachés à quelqu'un à cause de son humour, nous croirons aimer des personnes s'habillant de la même façon, de la même religion ou du même métier... Malgré la ressemblance superficielle, elles nous sont en réalité indifférentes. Mais il y a encore pire : une chose peut en même temps ressembler à ce que nous aimons, et à ce que nous détestons. Ainsi un leurre ou un appât apparaît à l'animal comme une source de vie – comme une nourriture – alors qu'il s'agit d'une cause de mort. Des personnes peuvent ressembler à notre *image* du bonheur, alors que leurs comportements nous rendent malheureux. Puisqu'elles nous évoquent deux souvenirs contraires, elles éveillent en nous deux affects contraires. Cet état de tiraillement entre l'amour et la haine, entre la joie et la tristesse, entre l'attraction et la répulsion, Spinoza l'appelle un *flottement d'âme*. C'est là que nos passions deviendront les plus

violentes car, pour garder une certaine cohérence, nous ne cessons d'exagérer l'amour pour étouffer la haine, ou d'exacerber la haine pour camoufler l'amour. Ainsi la maîtresse d'un homme marié ne cessera de lui prêter des qualités morales extraordinaires pour ne pas donner libre cours à la colère provoquée par son incapacité à faire un choix. Ou, au contraire, nous trouverons moult défauts aux personnes qui nous attirent en secret. Le désir est toujours lié à la crainte : nous désirons d'autant plus une chose que nous avons peur qu'elle ne se réalise pas. Nous flottons ainsi entre deux extrêmes, deux faces d'une même médaille. Déchirés entre le désir et la crainte qu'inspire une personne, nous lui vouons tour à tour de l'amour et de la haine. C'est alors que du jour au lendemain nos émotions peuvent se changer en leur contraire : quand l'amour devient subitement haine et *vice versa*, c'est que nos sentiments ont été ambigus dès le départ.

L'imitation affective

Nos désirs et affects s'inspirent de ceux des autres. Ils se propagent d'une personne à l'autre comme un virus, par le moyen de *l'imitation*, et donc de *l'identification*. Naturellement, nous sommes poussés à aimer ce qu'aiment les êtres aimés, et à haïr ce qu'ils haïssent. Tout aussi naturellement, nous allons haïr ce que nos ennemis aiment, et aimer ce qu'ils haïssent.

Le mécanisme s'explique facilement : la joie de l'être aimé nous réjouit, car elle le renforce et par contrecoup augmente la joie qu'il nous donne. De même, la tristesse de l'être haï soulage notre propre tristesse : affaibli par sa tristesse, son pouvoir de nuisance diminue, il sera moins apte à nous rendre tristes et faibles.

Mais on voit comment, par ce mécanisme, nos désirs et attachements s'éloignent de notre sensibilité réelle : nous sacrifions ce que *nous* aimons, pour ce qu'aime celui qu'on aime. Nous renonçons à nos propres joies, pour nous réjouir

des joies des autres. En se socialisant, les illusions de nos désirs ne sont plus basées sur une simple *méprise*, mais aboutissent à une *aliénation*. Dans le processus d'identification aux émotions et aux désirs des autres, nous oublions nos propres désirs.

C'est ainsi que naissent des affects comme la *pitié* et *l'envie*. La pitié nous paraît un affect sain : nous nous attristons de la tristesse d'autrui, ce qui, dans le meilleur des cas, nous pousse à venir à son aide. Elle est pourtant sœur jumelle de *l'envie*, ce véritable poison affectif et social : l'envieux s'attriste tout autant du bonheur d'autrui qu'il se réjouit de son malheur. Cet enchevêtrement de la joie et de la haine conduit alors à la disposition la plus aliénante qui soit : nous sommes prêts à sacrifier notre propre bonheur si cela permet de rendre plus malheureuse la personne enviée. La pitié nous semble louable, l'envie, au contraire, paraît détestable : mais ces deux passions ont en commun que nos propres émotions n'y sont que le reflet de celles d'une autre personne. L'aliénation atteint ainsi son point culminant : les mécanismes de l'imitation et de la comparaison avec les autres nous conduisent à négliger nos propres désirs, dans la mesure où nous ne considérons notre bien-être qu'à l'aune de celui des autres.

C'est ainsi que le processus de l'imitation affective finit par concerner l'humanité en général : nous sommes disposés à imiter les affects de quiconque est notre semblable. Le simple fait que d'autres aiment ce que nous aimons renforce notre amour, le simple fait que d'autres ne l'aiment pas nous fait douter. Arrivés à ce point d'aliénation, oublieux de nos véritables désirs, nous avons alors sans cesse besoin de nous rassurer par le désir des autres, besoin de ranimer et renforcer notre *conatus* incertain par l'appui du regard d'autrui.

Supposons que les autres n'aiment *pas* ce que nous aimons. Doutant ainsi de notre amour, notre joie d'aimer se mêlant avec la tristesse de voir les autres ne pas apprécier notre

objet d'affection, nous avons alors deux possibilités. Soit nous changeons d'objet d'affection pour adopter les goûts, les préférences et les valeurs des autres. Nous allons nous enticher des compagnes de nos amis, suivre l'opinion politique dominante ou écouter les derniers groupes à la mode. « Elle était belle comme la femme d'un autre », écrivait Romain Gary. Cette réaction paraît méprisable, ce n'est pourtant pas la pire. Car au lieu de changer nos goûts et nos valeurs afin qu'ils correspondent à ceux des autres, nous pouvons aussi tenter de changer ceux des autres, de leur imposer, par le charme ou la violence, nos propres goûts et valeurs. Spinoza appelle cette passion *l'Ambition*.

Éthique III, Proposition XXXI, Scolie : « Cet effort pour faire que chacun approuve ce que soi-même on aime, ou a en haine, est en vérité de l'Ambition ; et par suite nous voyons que chacun par nature aspire à ce que tous les autres vivent selon son propre tempérament, et tous y aspirant de pair, ils se font obstacle de pair, et tous voulant être loués ou bien aimés de tous, ils se haïssent les uns les autres. »

Nous arrivons ainsi au point où le besoin universel d'amour, d'admiration et de reconnaissance aboutit à la haine et au mépris universel. C'est justement parce que chacun veut être aimé, et veut que ce qu'il aime soit aimé aussi, que tout le monde finit par se haïr. Notre monde contemporain est toujours dominé par cette passion odieuse qui a ravagé l'histoire. Guerres de religion, inquisitions, prosélytisme, procès staliniens, révolution culturelle, Djihad, militantisme végétarien ou antitabac aujourd'hui... la liste est trop longue. Dans toutes les époques et dans tous les domaines, l'homme aspire à imposer ses valeurs, ses goûts et ses choix de vie aux autres.

À la base de toutes ces violences – physiques ou morales – il n'y a pourtant pas tant l'appât du gain ou le goût du pouvoir que l'incertitude, la fragilité même de nos propres désirs. Étant trop faibles pour assumer nos désirs, nous finissons par vouloir

que tout le monde ait les mêmes. N'étant en réalité pas certains de ce que nous aimons et voulons, nous avons besoin que les autres nous rassurent en aimant et voulant comme nous.

Cette passion s'aggrave encore quand nous sommes face à des objets de désir exclusifs ne pouvant être possédés que par une seule personne. Cela arrive quand nous ne pouvons désirer une femme qu'à condition que les autres la désirent aussi, ou quand un emploi nous paraît désirable dans la mesure où d'autres personnes le convoitent également. Deux facteurs irréconciliables semblent en effet attiser notre désir : d'une part, une chose nous paraît d'autant plus désirable que davantage de personnes la désirent, d'autre part, elle paraît d'autant plus désirable que d'autant *moins* de personnes *peuvent* l'obtenir. Ces deux conditions étant exclusives l'une de l'autre – nous voulons ce que tout le monde veut mais qu'un seul peut obtenir –, nous voilà engagés dans la concurrence et le conflit avec les autres. Plus nous serons obligés de nous battre, plus nous désirerons. Notre désir débouche alors nécessairement sur la rivalité, l'envie et la jalousie, et donc sur la violence et la guerre. Deux mécanismes supplémentaires viennent aiguïser encore la violence de ces émotions.

Le besoin de réciprocité

Ce mécanisme est déjà esquissé par le mouvement de l'imitation des affects. Nous ne nous contentons pas d'aimer et d'être lié à l'objet aimé, nous voulons de plus en être aimés en retour, nous voulons que nos affects soient *réiproques*. Du coup, notre amour sera mélangé de haine lorsqu'il ne nous sera pas retourné. Nous haïrons ceux qui se montrent ingrats quand nous croyons leur avoir fait du bien. Notre amour comporte ainsi un aspect tyrannique : l'exigence d'être aimé en retour, et la menace de la haine quand cela ne se produit pas. C'est de la même façon que nous imaginerons la réciprocité de la haine.

Nous nous convainquons rapidement qu'une personne qui nous paraît antipathique nous veut du mal. Et, en retour, le simple fait d'imaginer la malveillance de quelqu'un fera qu'on lui voudra du mal aussi. En prêtant ainsi nos propres sentiments aux autres, nous les amplifions : si je m'imagine que l'autre me hait parce que je le hais, j'aurai une raison de plus de le haïr.

Le renforcement des passions par leur contraire

Ces derniers exemples montrent que l'amour se transforme facilement en haine, qu'une passion se convertit facilement en son contraire. Ces revirements, loin d'affaiblir nos passions, les exacerbent :

Éthique III, Proposition XXXVII : « Le Désir qui naît par Tristesse ou bien Joie, et par Haine ou bien Amour, est d'autant plus grand que l'affect est plus grand. »

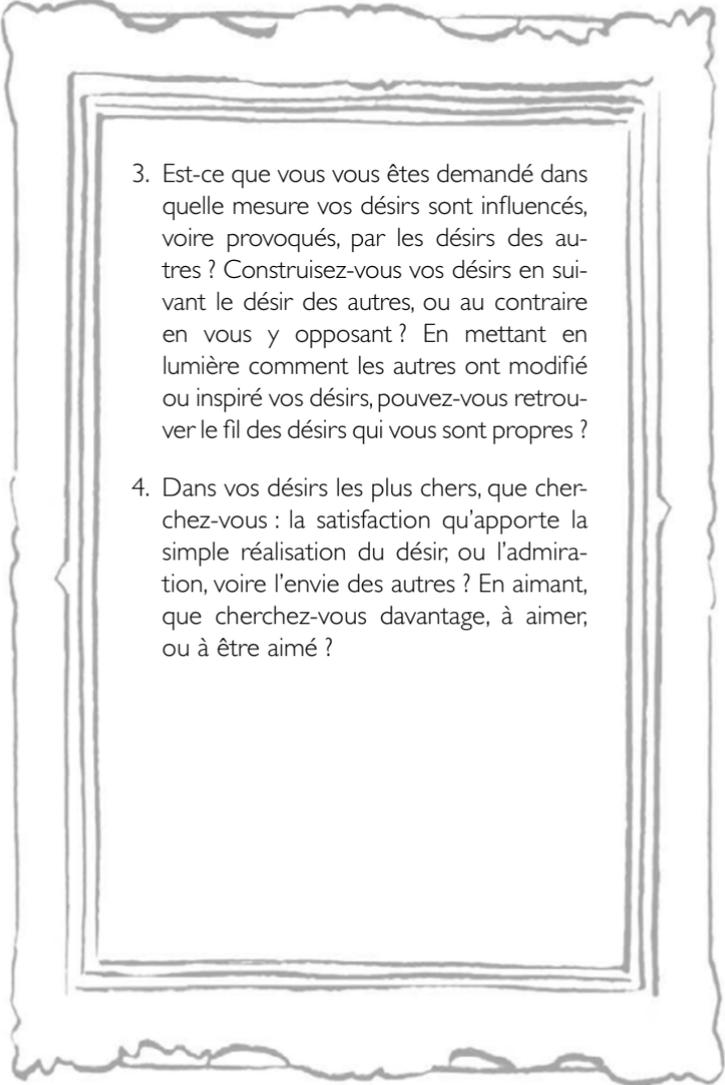
Proposition XXXVIII : « Si quelqu'un a commencé à avoir en haine une chose aimée, en sorte que l'Amour soit tout à fait aboli, il la poursuivra d'une haine plus grande, à cause égale, que s'il ne l'avait jamais aimée, et d'autant plus grande que l'Amour avait d'abord été plus grand. »

Les passions sont donc bien convertibles en leur contraire, et une passion est d'autant plus forte que son contraire avait été fort. Plus notre amour aura été grand, plus la haine qui s'ensuivra le sera aussi. C'est ainsi que l'amour déçu se transforme en haine, et que des hommes en viennent à tuer par amour. C'est ainsi, aussi, que des personnes nous paraissent d'autant plus extraordinaires que nous les avons méprisées ou craintes auparavant. C'est ainsi que certains en viennent à créer de toutes pièces la cruauté imaginaire de l'autre afin que l'amour passionnel devienne d'autant plus fort, incendié et propulsé par son contraire.

Comment cesser d'être victime de ces cercles vicieux passionnels ? Tenter de comprendre leurs mécanismes, suivre leur enchaînement, comme nous l'avons essayé ici, est déjà un premier pas. Mais nous devons revoir toute notre conception de l'homme et de sa place dans l'univers, pour avoir une meilleure compréhension et donc une meilleure maîtrise de nous-mêmes. Nous allons nous atteler à cette tâche dans la deuxième partie.

Questions Vitales

1. Pensez aux choses auxquelles vous tenez le plus, aux valeurs, aux idées, aux projets auxquels vous croyez le plus. Est-ce sincèrement l'idée, la personne ou le projet qui inspire votre ferveur, ou est-ce le simple besoin de croire en quelque chose, d'aimer, de désirer, quoi que ce soit, même sans véritable raison ? Quel bénéfice vous apporte une telle croyance aveugle, et à quel prix ?
2. Pouvez-vous déterminer à quel point vos coups de foudre – sentimentaux ou autres, professionnels, idéologiques ou culturels – ont été provoqués par la personne ou la chose elle-même, ou par autre chose, par hasard associé à l'objet du coup de foudre, ou lui ressemblant ?

- 
3. Est-ce que vous vous êtes demandé dans quelle mesure vos désirs sont influencés, voire provoqués, par les désirs des autres ? Construisez-vous vos désirs en suivant le désir des autres, ou au contraire en vous y opposant ? En mettant en lumière comment les autres ont modifié ou inspiré vos désirs, pouvez-vous retrouver le fil des désirs qui vous sont propres ?
 4. Dans vos désirs les plus chers, que cherchez-vous : la satisfaction qu'apporte la simple réalisation du désir, ou l'admiration, voire l'envie des autres ? En aimant, que cherchez-vous davantage, à aimer, ou à être aimé ?

II.
LES CLÉS POUR COMPRENDRE

L'amour de
la nécessité

Derrière nos déroutes passionnelles, il n'y a pas seulement les mécanismes de la psychologie humaine, mais aussi une image métaphysique de l'homme et de sa place dans la nature. Nous pouvons en effet nous représenter l'homme comme un « empire dans un empire », comme un être coupé de l'influence de son environnement, qui régit sa vie comme un roi dans son royaume, obéissant aux lois révélées par Dieu, et non à celles que lui impose la nature. L'homme serait ainsi une exception au sein de la nature, un petit dieu à part entière. Il est pourtant une partie intégrante de la nature et, comme tout être naturel, il est soumis à ses forces et à ses déterminismes. L'homme est ainsi incapable d'être à la hauteur de la vision orgueilleuse qu'il peut avoir de lui-même, et l'alternance des sentiments de toute-puissance et d'impuissance qui en découle exacerbe encore davantage ses passions. Car plus l'homme se sent libre et indépendant, plus il sera susceptible de succomber à l'illusion passionnelle, et plus il sera entraîné par les passions, plus il s'imaginera libre, que ce soit pour les réaliser ou pour les combattre.

Selon Spinoza, ce sont les religions qui ont fabriqué cette fausse image de l'homme. Il y a certes des religions plus ou moins raisonnables, plus ou moins saines, plus ou moins sages. Mais elles ont toutes en commun de nourrir en l'homme des espoirs et des craintes excessives et infondées. Or, si nous nous sommes en grande partie libérés de l'image de Dieu véhiculée par les religions, nous sommes toujours prisonniers de l'idée de l'homme qui en découle : celle d'un être au-dessus des lois de la nature, possédant un libre arbitre qui lui permettrait de se dominer et de se changer à loisir, un être obligé de correspondre à un modèle de perfection humaine qui lui est pourtant étranger, et qui s'oriente en fonction de valeurs transcendantes, d'idées abstraites et figées du bien et du mal.

L'homme religieux – prophète, saint ou théologien – est loin d'être un sage, comme on nous a pourtant appris à le croire.

Pour Spinoza, il en est l'exact contraire : c'est parce qu'il est l'esclave de ses passions et de ses désirs excessifs qu'il est prêt à se renier lui-même, pour se soumettre à un être imaginaire qui lui promet la réalisation de ses désirs les plus fous, que ce soit dans ce monde ou dans l'autre.

Spinoza écrit ainsi, au début de son *Traité théologico-politique* :

« Si les hommes pouvaient régler toutes leurs affaires suivant un dessein arrêté ou encore si la fortune leur était toujours favorable, ils ne seraient jamais prisonniers de la superstition. Mais souvent réduits à une extrémité telle qu'ils ne savent plus que résoudre, et condamnés, par leur désir sans mesure des biens incertains de fortune, à flotter presque sans répit entre l'espérance et la crainte, ils ont très naturellement l'âme encline à la plus extrême crédulité [...]. »

Et un peu plus loin :

« De la sorte ils forgent d'innombrables fictions et, quand ils interprètent la Nature, y découvrent partout le miracle comme si elle délirait avec eux. En des telles conditions nous voyons que les plus adonnés à tout genre de superstition ne peuvent manquer d'être ceux qui désirent sans mesure des biens incertains ; tous, alors surtout qu'ils courent des dangers et ne savent trouver aucun secours en eux-mêmes, implorent le secours divin par des vœux et des larmes de femmes, déclarent la Raison aveugle (incapable elle est en effet de leur enseigner aucune voie assurée pour parvenir aux vaines satisfactions qu'ils recherchent) et traitent la sagesse humaine de vanité ; au contraire les délires de l'imagination, les songes et les puérites inepties leur semblent être des réponses divines ; bien mieux, Dieu a les sages en aversion ; ce n'est pas dans l'âme, c'est dans les entrailles des animaux que sont écrits ses décrets, ou encore ce sont les insensés, les déments, les oiseaux qui, par un instinct, un souffle divin, les font connaître. Voilà à quel point de déraison la crainte portent les hommes. »

C'est donc parce que nous sommes esclaves de nos passions tout à fait matérialistes que nous nous imaginons un être supérieur capable de les assouvir dans un au-delà spirituel.

Plus nous sommes tourmentés par ces passions, plus nous sommes avides et insatisfaits, plus nous serons crédules et victimes de l'illusion religieuse.

Comment l'homme religieux fait-il naître l'illusion d'un Dieu juge et bienfaiteur ? Pour Spinoza, la mécanique de l'aliénation religieuse est assez similaire à celle de l'aliénation affective, vue plus haut. Fragile et craintif, tourmenté par des désirs excessifs, l'homme religieux ne veut pourtant pas renoncer à ses illusions. Il y a certes les désirs complètement impossibles, proprement délirants, dont les religions font leur fonds de commerce : le désir d'une vie éternelle, d'une résurrection des corps, d'un jugement dernier qui redressera nos torts, punira ceux qui nous auront fait du mal, et nous récompensera pour notre dévouement. Mais il y a d'abord des désirs beaucoup plus mesquins et triviaux, qui peuvent tous se résumer par la volonté d'avoir prise sur la fortune, de maîtriser ce qui par définition échappe à notre maîtrise – le désir de plier la nature à nos caprices. Ce qui produit l'illusion des croyances religieuses est donc bien l'illusion de désirs excessifs et irréalisables. Le religieux n'est un ascète que par dépit, il est en réalité un être avide et matérialiste, incapable de maîtriser ses pulsions, étouffant sous l'amertume et la frustration de ne pas avoir pu les satisfaire. Mais le pire, c'est qu'au nom de ces désirs impossibles, il finit par renoncer à ses désirs réalisables, ses désirs légitimes – il finit par renoncer à lui-même.

Spinoza commence son œuvre maîtresse, *L'Éthique*, en rectifiant notre idée erronée de Dieu. Ce n'est que plus tard qu'il corrigera l'idée de l'homme qui en découle. Nous allons ici emprunter le chemin inverse. Nous avons commencé par décrire l'état de l'homme emporté et dominé par ses passions. Nous allons maintenant tenter de clarifier l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, commencer par briser le sortilège de l'aliénation par une perception plus adéquate de notre nature,

de nos pouvoirs et possibilités, et de notre place dans l'univers. Dans la dernière partie seulement nous nous pencherons sur le sens de ce mot énigmatique, « Dieu ».

Nous allons d'abord devoir renoncer à notre idée de la liberté, entendue comme une volonté toute-puissante et un libre arbitre sans limites. Mais ce renoncement à une liberté *illusoire* est en réalité une *libération* : nous échappons ainsi à la tyrannie de notre volonté et à un idéal de soi-même impossible à atteindre. Ce n'est qu'en renonçant à l'idée de la liberté que nous allons parvenir à nous accepter tels que nous sommes, que cela nous plaise ou non – et c'est cela, la véritable liberté. Nous devons ensuite cesser de croire que le monde a été fait à notre convenance. Quand le monde correspond à nos attentes, nous croyons aussitôt que c'est pour nous récompenser de nos bontés ; mais quand il nous est hostile, nous pensons c'est pour nous punir de nos péchés. Nous devons ainsi remettre en question notre idée du Bien et du Mal, de la perfection et de l'imperfection.

Questions Vitales

1. Pensez aux désirs qui vous traversent. Desquels savez-vous, au fond de vous-mêmes, qu'ils sont irréalisables, quel que soit l'effort que vous y mettiez ? Quel effet vous fait cette prise de conscience ?
2. Pensez à vos croyances fondamentales. Desquelles pouvez-vous admettre que leur fonction principale consiste à vous cacher la réalité des choses, la réalité de ce que vous êtes ? Que seriez-vous sans ces croyances ? Quelles illusions disparaîtraient, mais aussi quelles possibilités s'ouvriraient à vous ?

Le mythe du libre arbitre

Le libre arbitre nous paraît le bien le plus précieux de l'homme. Non sans un certain orgueil, nous croyons que c'est la liberté de notre volonté qui nous distingue des animaux, qui sépare l'homme raisonnable du fou ou de la brute, qui donne à l'homme une dignité dont sont dépourvues toutes les autres créatures. C'est seulement au nom de ce libre arbitre que nous croyons mériter des droits, jouir de libertés politiques, pouvoir nous exprimer démocratiquement. C'est, croyons-nous, ce libre arbitre qui nous permet de ne pas être traités et dirigés comme du bétail. Nier le libre arbitre de l'homme serait ainsi nier sa dignité, ça serait nier son humanité tout court.

Le triomphe de la volonté

Qu'est-ce donc que cette liberté intérieure qui fait de l'homme un être si spécial ? Il s'agirait de la liberté de faire des choix à sa guise ; de décider en toute indépendance ; de dire oui ou non, d'avancer ou de reculer, d'accepter ou de refuser, de dormir ou de se lever, de manger ou de jeûner, de voter à droite ou à gauche. Sans cette liberté, ne serions-nous pas de simples marionnettes, des machines, ou dans le meilleur des cas des animaux entraînés par leurs instincts ? Notre orgueil ne s'arrête pas là. Car en plus d'être capables de choisir nos actes, nous serions *dotés* d'une *force de volonté* telle que nous pourrions arbitrairement nous plier à n'importe quel choix, obéir à ce que la raison nous a dicté et nous contraindre à mettre en œuvre n'importe quelle décision.

D'une telle force dépendrait la grandeur de l'homme. Sa volonté permettrait à l'homme de littéralement se *créer* lui-même, de se façonner comme un sculpteur, de se construire comme un architecte, uniquement parce qu'il serait capable, en décidant de ce qu'il veut *faire*, de décider ce qu'il *est*. L'homme serait ainsi semblable à un dieu : comme un dieu qui créerait son monde *ex nihilo*, l'homme ne créerait sa vie qu'à partir de ses intentions, de ses aspirations et de ses valeurs.

Nos expériences semblent certes parfois confirmer cette idée. Il nous arrive de déployer des efforts considérables pour atteindre le but que nous nous sommes fixé. Nous avons alors l'impression de nous surpasser, de rompre avec nos habitudes. Nous parvenons parfois à effectivement changer de vie, en nous réinventant nous-mêmes. Nous nous gaussons ensuite de la force de notre volonté que nous tenons pour responsable de notre discipline, de notre dévouement, de notre résistance au découragement et à la tentation. Qui n'a pas entendu un entrepreneur, un homme politique ou un artiste à succès proclamer qu'il ne doit sa réussite qu'à la seule force de sa volonté ? Et inversement, ne méprisons-nous pas les ratés, les apathiques et les velléitaires en leur reprochant de manquer de volonté ?

La volonté et le désir

Bien que nous ayons tous fait l'expérience d'un tel triomphe, rien ne prouve que notre volonté soit effectivement la cause des efforts titanesques que nous sommes capables de déployer. Car nous avons tous aussi fait l'expérience contraire : obsédés par un projet, nous rappelant sans cesse le devoir que nous avons à accomplir, nous restons tétanisés et apathiques malgré toutes les admonestations, remettant sans cesse au lendemain ce que nous voulions faire. Tel voudrait quitter son conjoint mais, même en en parlant tous les jours, restera des années durant dans une relation qui ne lui convient pas. Tel

autre voudrait changer d'emploi mais, même en découpant les petites annonces tous les matins, ne se résoudra jamais à se présenter à un seul entretien. Tel autre voudrait arrêter de fumer ou se soumettre à un régime, mais fera chaque matin au réveil ce qu'il s'était promis la veille de ne plus jamais faire.

Dans ces situations, est-ce seulement la volonté qui nous fait défaut ? Si la réponse est non, ne faut-il pas aussi admettre que lorsque nous parvenons à effectivement réaliser nos projets, ce n'est pas non plus notre volonté seule qui est en cause ? N'est-il pas probable que l'essentiel se joue ailleurs, loin du regard de notre conscience, loin des idées stéréotypées et superficielles que nous avons sur nous-mêmes ?

On peut faire l'hypothèse suivante : lorsque notre volonté nous paraît forte, lorsque nous réussissons à entreprendre ce qui nous tient à cœur, nous sommes poussés par un désir irrésistible, sur lequel notre volonté n'a pourtant pas la moindre prise. Simplement, nous profitons d'un concours de circonstances favorables : ces forces qui nous poussent à agir vont dans le même sens que le but qu'envisage notre volonté. Il est alors tentant – et humain – de croire que c'est notre volonté qui nous a donné les forces qui, en réalité, viennent d'ailleurs.

Imaginez que vous faites du patinage sur un lac de montagne glacé et qu'un fort vent vous propulse en avant. Penserez-vous vraiment que votre vitesse faramineuse n'est que le résultat de la force de vos jambes ? Dans le cas contraire, patinant contre le vent et incapable d'avancer d'un pouce malgré tous vos efforts, croirez-vous que c'est la faiblesse de votre volonté qui est responsable de votre immobilisme ? De toute évidence, dans une telle situation, il faut changer de direction, se réorienter et trouver un autre but, suivre le vent au lieu de s'y opposer. Or, c'est précisément la croyance dans notre libre arbitre qui nous empêche de le faire : voulant prouver notre liberté, fiers de notre volonté, nous nous évertuons à patiner

contre le vent, jusqu'à épuisement. Ainsi notre croyance en la liberté nous empêche d'être réellement libres, c'est-à-dire d'aller de l'avant, de réaliser notre potentiel et d'augmenter notre puissance, en nous *appuyant* sur les contraintes – qu'il s'agisse du vent, des autres ou de nos propres limitations – au lieu de nous y opposer, en sachant les utiliser comme un moteur et non pas comme un frein.

Libre de choisir ou incapable de désirer ?

Résumons-nous. Parce que nous voulons aller là où le vent nous pousse, nous croyons que notre mouvement ne dépend que de notre volonté. Quand le vent nous pousse en sens contraire, nous nous accusons de manquer de volonté et de discipline. Mais parfois il règne un calme plat, le vent vient un peu de tous les côtés à la fois : nous sommes également sollicités par des désirs contraires.

Dans cette situation, nous pouvons tout autant nous sentir tourmentés par des désirs irréconciliables que dénués de motivation, indécis et indifférents. Puisque rien ne nous pousse d'un côté ou de l'autre, il nous semble que nous pourrions arbitrairement choisir l'un ou l'autre. Nous avons alors l'impression de disposer de notre libre arbitre, de pouvoir indifféremment avancer ou reculer, accepter ou nier, boire ou manger, car cela nous est effectivement égal. Se résoudre à l'une ou l'autre de ces possibilités semble alors n'exiger qu'un faible effort de la volonté. Cette situation ne témoigne pourtant pas de la liberté de notre volonté, mais de l'*indétermination* de nos désirs. Et il y a fort à parier que quand nous parvenons enfin à prendre une décision, ce n'est pas parce que notre volonté a fait son choix, mais parce que le rapport de forces entre nos désirs contraires a changé, et que l'un d'eux a réussi à s'imposer.

Des expériences récentes en neurobiologie confirment en tout point ces intuitions de Spinoza. En étudiant les mouve-

ments de neurones de personnes invitées à prendre une décision, Benjamin Libet a ainsi démontré que l'on n'a conscience de prendre une décision qu'une demi-seconde à une seconde *après* l'échange de neurotransmetteurs qui en est la cause. Nos véritables décisions se font à notre insu, indépendamment de ce que l'on veut ou non. La décision consciente, l'effort de la volonté dont nous nous enorgueillissons tant, vient trop tard pour avoir la moindre incidence sur nos actions, elle n'est qu'un *épiphénomène*, un écho ou une ombre des forces réelles qui nous font agir. Il y a plus de trois cents ans, Spinoza avait donc raison d'écrire :

Éthique II, Proposition XXXV, Scolie : « Les hommes se trompent en ce qu'ils se pensent libres, opinion qui consiste seulement en ceci, qu'ils sont conscients de leurs actions, et ignorants des causes qui les déterminent. Donc cette idée qu'ils ont de leur liberté vient de ce qu'ils ne connaissent aucune cause à leurs actions. Car ce qu'ils disent, que les actions humaines dépendent de leur volonté, ce sont des mots dont ils n'ont aucune idée. Ce qu'est la volonté, en effet, et de quelle manière elle meut le corps, tous l'ignorent, qui brandissent autre chose et inventent à l'âme des sièges et des demeures, soulevant d'ordinaire le rire ou la nausée. »

Faire confiance au désir en soi

Les neurosciences nous permettent aujourd'hui de savoir un peu mieux « ce qu'est la volonté et de quelle manière elle meut le corps ». Mais sans rentrer dans les détails d'une science encore largement spéculative, nous pouvons déjà tirer les conclusions suivantes.

Quand notre volonté nous paraît forte, c'est qu'en réalité nous sommes poussés par un seul désir cohérent et sans équivoque. Quand notre volonté nous paraît faible, c'est qu'elle va dans le sens contraire des forces qui nous animent. Et quand nous nous croyons libres parce que nous sommes indifférents et indécis, c'est que des désirs contraires nous tiennent en balance.

Nous louons avec raison la volonté et la force de caractère de certaines personnes. Elles ont cette caractéristique d'être animées par un unique désir dominant, d'être peu perturbées par des désirs contraires, mais aussi d'être conscientes de ce désir et de ne pas s'y opposer. Or, la croyance dans notre libre arbitre nous coupe de notre véritable liberté, la foi en la force de notre volonté nous sépare de nos véritables forces. Car croyant pouvoir choisir ce que nous voulons, nous négligeons ce que nous désirons. Croyant avoir la force de mettre en action n'importe quelle idée, nous ne remarquons même pas les forces qui sommeillent en nous. Pire, c'est au nom de la liberté que nous finissons par nous *opposer* à ces forces, c'est au nom de la liberté de nous réaliser selon notre bon vouloir que nous nous faisons nous-mêmes obstacle.

Questions Vitales

1. Rappelez-vous des changements les plus importants de votre vie, des évolutions et des réalisations dont vous êtes le plus fier. Étaient-ils dus à un effort de votre volonté, suite à une décision consciente, parfois difficile à prendre, ou résultaient-ils de circonstances et de forces intérieures dont vous n'étiez pas forcément conscient ? En êtes-vous plus conscient aujourd'hui, avec le recul ?
2. Souvenez-vous de périodes, plus ou moins longues, d'indécision, voire d'impuissance ? Comment vous en êtes-vous sortis ? Grâce à une décision subite, suivie d'un effort considérable de la volonté, ou est-ce que les choses se sont résolues d'une autre manière ?
3. Vous avez certainement déjà pris des résolutions pour la nouvelle année. Vous ont-elles poussé à agir, ou au contraire vous ont-elles paralysé davantage ?

Suivre sa nécessité

Notre idée de la liberté est doublement erronée. D'abord, nous nous leurrions en croyant pouvoir choisir tout autre chose que ce vers quoi nous porte notre nécessité intérieure. Ensuite, il est tout aussi erroné de croire qu'un homme ne puisse *que* suivre sa nécessité intérieure.

Nous ne pouvons agir autrement que ce que nous sommes

Pour Spinoza, seul Dieu peut être considéré comme un être véritablement libre. Or, même Dieu, insiste Spinoza, n'a pas la liberté de choisir le monde qu'il souhaite créer. Même Dieu ne possède pas de libre arbitre. Il nous plaît de penser que Dieu aurait pu créer un monde tout autre. Dieu aurait pu empêcher qu'Adam mange le fruit défendu, il aurait pu ne pas l'exiler du Paradis. Dieu aurait pu empêcher la trahison de Judas, et répondre aux supplications de Jésus sur sa croix. Il aurait pu empêcher le tremblement de terre de Lisbonne ou la *Shoab*. Et s'il ne l'a pas fait, continuons-nous, c'est bien parce qu'il a *voulu* agir comme il a agi, qu'il avait décidé du sort de l'humanité, qu'il avait l'intention de punir Adam et ses descendants. Nous concluons alors que ces événements doivent avoir un sens, puisqu'ils sont délibérés, qu'ils doivent être des messages que Dieu a voulu adresser à l'homme.

Pourtant, Dieu n'aurait pas davantage pu provoquer un autre cours du monde qu'il n'aurait pu faire qu'un triangle n'ait pas trois côtés. Le monde est nécessairement tel qu'il est,

parce que Dieu n'avait pas d'autre choix que de suivre sa nécessité intérieure en le créant. Le monde n'est rien d'autre que l'expression de la puissance de Dieu, le déploiement de ce qu'il est en lui-même. Si Dieu pouvait agir autrement qu'il n'agit – s'il avait le choix – cela signifierait qu'il aurait le désir d'être autrement qu'il n'est, qu'il serait mécontent d'être ce qu'il est, mécontent d'être Dieu – ce qui est absurde. Un être libre *fait* ce qu'il *est*, il agit en fonction de sa nature. Avoir le choix d'agir autrement qu'il n'agit impliquerait le choix d'être autrement qu'il est. Mais un Dieu qui choisirait d'être autre choisirait de ne plus être Dieu. Dieu agit donc nécessairement tel qu'il agit, le monde est nécessairement tel qu'il est, tel que Dieu l'a créé à partir de sa nature.

Sur ce point, il n'en va pas autrement pour la liberté humaine. Nous ne pouvons qu'agir comme nous agissons, nous n'avons pas d'autre choix, car notre action n'est que l'expression de ce que nous sommes. Agir autrement signifierait *être* quelqu'un d'autre. Avoir le choix signifierait pouvoir choisir de ne pas être soi-même. Que penserions-nous d'un olivier voulant donner des pommes ? D'un chien voulant miauler et d'un chat voulant aboyer ? Et s'ils pensaient en avoir le choix, ne trouverions-nous pas cela ridicule ?

L'homme, pourtant, n'est pas différent de l'olivier et du chien à cet égard. Il n'a pas plus le choix d'agir ou non selon sa nature. Ce n'est pas la liberté qui distingue l'homme des autres créatures. Ce qui le distingue, c'est d'avoir nettement plus de possibilités d'action, d'adaptation et de réaction qu'une plante ou un animal. Il est un être plus complexe, plus flexible, plus intelligent et plus puissant. Mais pas plus libre. Nous pouvons faire infiniment plus de choses, mais nous les faisons aussi nécessairement que le chat miaule et que le chien aboie.

Nous sommes soumis à la nécessité de l'univers

Notre action n'est cependant pas seulement l'expression involontaire de notre nature. Car, à la différence de Dieu, nous ne sommes pas des êtres infinis. Au contraire, nous nous heurtons sans cesse à d'autres forces qui nous contraignent et nous influencent. Nous sommes incapables de subsister par nous-mêmes et avons besoin de recourir à tout un réseau de circonstances. Même si notre comportement n'est pas autre chose que l'expression de notre nature, celle-ci est immanquablement bousculée, triturée et mutilée par l'ensemble des forces de la nature et de la société qui agissent sur nous. Notre action est l'expression, par conséquent, de l'ensemble des forces qui nous entourent – forces de la gravitation, lois biologiques, pressions de nos proches, contraintes sociales, besoins corporels et psychiques – dont nous ne sommes qu'une petite partie.

D'une part, donc, la liberté n'est pas un pouvoir de choix, mais une nécessité intérieure. D'autre part, cette nécessité intérieure ne peut jamais s'exprimer entièrement, puisqu'en tant qu'êtres humains nous sommes soumis à la nécessité de tout l'univers, nécessité bien plus puissante que la nôtre. Même en ayant renoncé à une fausse idée de la liberté, nous devons admettre que la part de notre liberté réelle reste extrêmement fragile.

Ces deux points nous permettent de mieux percevoir pourquoi l'idée de la liberté nous entrave. Elle nous empêche, paradoxalement, de développer notre potentiel. Croyant être libres, nous sommes menés à nous aveugler d'abord sur nous-mêmes, puis sur les contraintes réelles qui pèsent sur nous. Or, méconnaître sa nature, c'est se couper de sa puissance, et méconnaître les contraintes qui nous limitent, c'est se condamner à les subir.

Les enjeux pour notre développement personnel sont maintenant plus clairs. Nous devons premièrement nous demander : quelles sont mes forces intérieures nécessaires, qu'est-ce qui en

moi ne relève *pas* du choix ? Et ensuite, comment transformer les contraintes de mon environnement de manière à ce qu'au lieu d'entraver cette nécessité intérieure elles la soutiennent et la stimulent ?

Cette démarche de réalisation de soi ne peut pas faire l'impasse d'un complet renoncement aux idées de liberté et de force de la volonté.

Renoncer à se changer soi, changer l'environnement

Si nous voulons évoluer, nous devons cesser de vouloir changer. Nous pouvons changer notre regard sur nous-mêmes, mais pas ce que nous sommes. Nous l'avons déjà remarqué : l'idée du choix implique l'idée que nous pourrions être autres que nous sommes. Nos actes sont l'expression nécessaire, et donc la conséquence nécessaire, de ce que nous sommes, de nos pensées, de notre sensibilité, de notre histoire. Nous pouvons certes nous imaginer d'autres possibilités d'action, d'autres manières d'être. Malgré ces exhortations et rêveries, nos actes continueront à exprimer notre essence, que cela nous plaise ou non.

Nous sommes parfois tellement mal à l'aise avec nous-mêmes que nous voudrions être quelqu'un de complètement différent. Mais supposons que nous parvenions à devenir ce quelqu'un d'autre, nous ne serions dès lors *plus* celui qui avait voulu être tel. Un plombier rêvant d'être pompier ignore cependant que le jour où il sera pompier, ce métier ne sera plus son rêve, car c'était le rêve d'un plombier... Ce faisant, notre plombier n'aura pas changé d'identité, il aura au contraire manifesté et affirmé sa nature profonde, porté par un désir de changement et d'expériences nouvelles. Cette nature ne relève pas du choix, mais d'une nécessité intérieure ; en changeant de métier, notre plombier n'aura pas prouvé sa liberté à s'inventer

lui-même, mais il aura approfondi sa nécessité de découvertes et de conquêtes.

L'idée du choix volontaire ne nous renforce pas, elle nous affaiblit. Non seulement elle nous amène à nous détourner de nos pouvoirs réels, mais elle nous conduit aussi à nous opposer à eux. La volonté nous fait croire que nous pourrions avoir d'autres désirs que les nôtres, et elle va jusqu'à prétendre pouvoir *lutter* contre nos désirs. Mais dans cette lutte, à la fois notre volonté – et toutes les valeurs dont elle se réclame – et nos désirs sont forcément perdants tous les deux. Pour Spinoza, rappelons-le, le désir, « effort pour persévérer dans l'existence », est « l'essence de l'homme ». La lutte de la volonté contre le désir est alors une lutte de l'homme contre lui-même. Or, quels que soient les dégâts de cette lutte, le désir continuera toujours à se manifester et à diriger notre conduite. Mais il en résultera un désir affaibli, rabougri et mesquin.

Les obstacles extérieurs à nos désirs, à la réalisation de notre nécessité intérieure, sont en effet suffisants pour ne pas inutilement gâcher notre énergie en nous affaiblissant nous-mêmes. La question importante n'est donc pas de savoir comment changer soi-même, mais comment changer son *environnement* afin que notre nature puisse s'y exprimer. Il peut s'agir de trouver un environnement qui convient à cette nature, comme il peut s'agir de transformer un environnement déjà existant.

Accepter la nécessité extérieure

Nous pouvons certes rêver d'indépendance, d'autonomie, d'autosuffisance – et l'acceptation de notre nécessité intérieure, en augmentant notre puissance, nous rend effectivement plus autonomes.

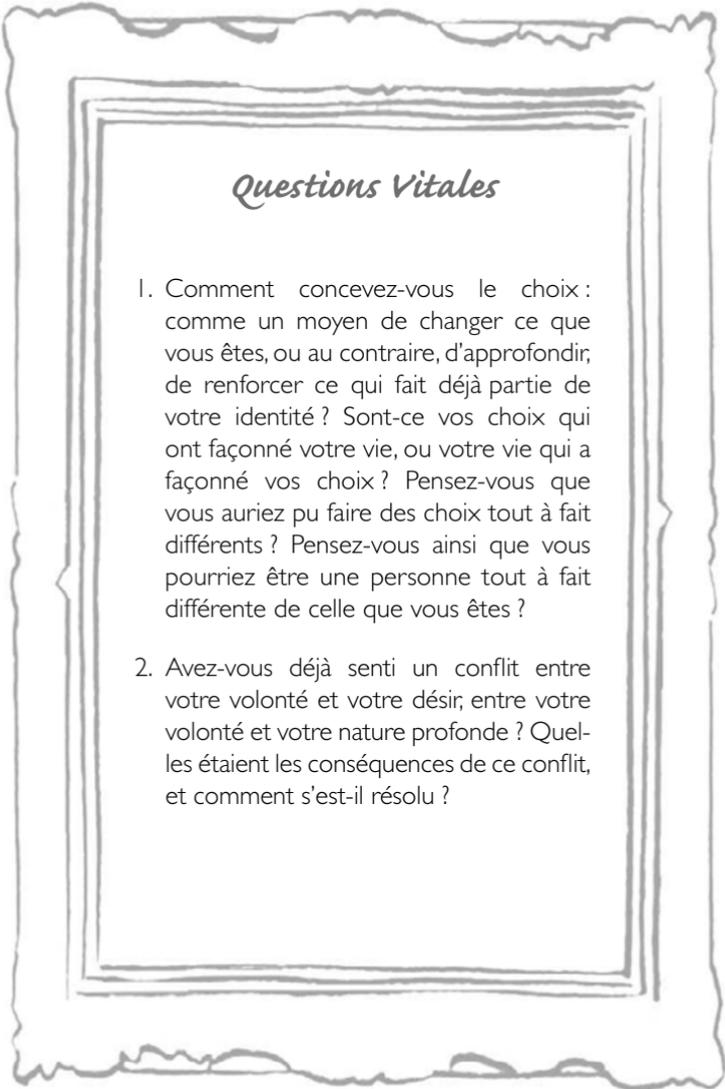
Nous ne pourrions cependant jamais nous affranchir de *toutes* nos dépendances. En imaginant pouvoir le faire, nous

nous exposons encore davantage à leur pouvoir de nuisance. Le mécanisme est le même que celui de l'illusion du libre arbitre. Nous nous pensons libres et nous nous détournons de notre nécessité intérieure. Nous ne profitons plus alors de toute la force qui en découle, et devenons plus faibles. Nous croyant autonomes, nous nous détournons des contraintes et des dépendances qui nous enchaînent, et nous subissons ainsi davantage leurs conséquences, d'autant plus fortes que nous n'en sommes pas conscients.

La question n'est donc pas « comment ne plus être dépendant ? », mais « de quoi être dépendant ? ». La question n'est pas « comment ne plus être contraint ? », mais « quelles sont les contraintes qui me construisent, et lesquelles me détruisent ? ». L'être humain n'est qu'une partie de la nature qui le dépasse infiniment en force. Inévitablement il en subit les contraintes, inévitablement il en est dépendant. Il y a cependant des dépendances toxiques, et d'autres qui nourrissent. Il y a des contraintes déstructurantes, et d'autres qui structurent. Il y a des contraintes qui stimulent notre désir, et d'autres qui l'étouffent. Il y a des dépendances qui augmentent notre puissance, et d'autres qui la diminuent.

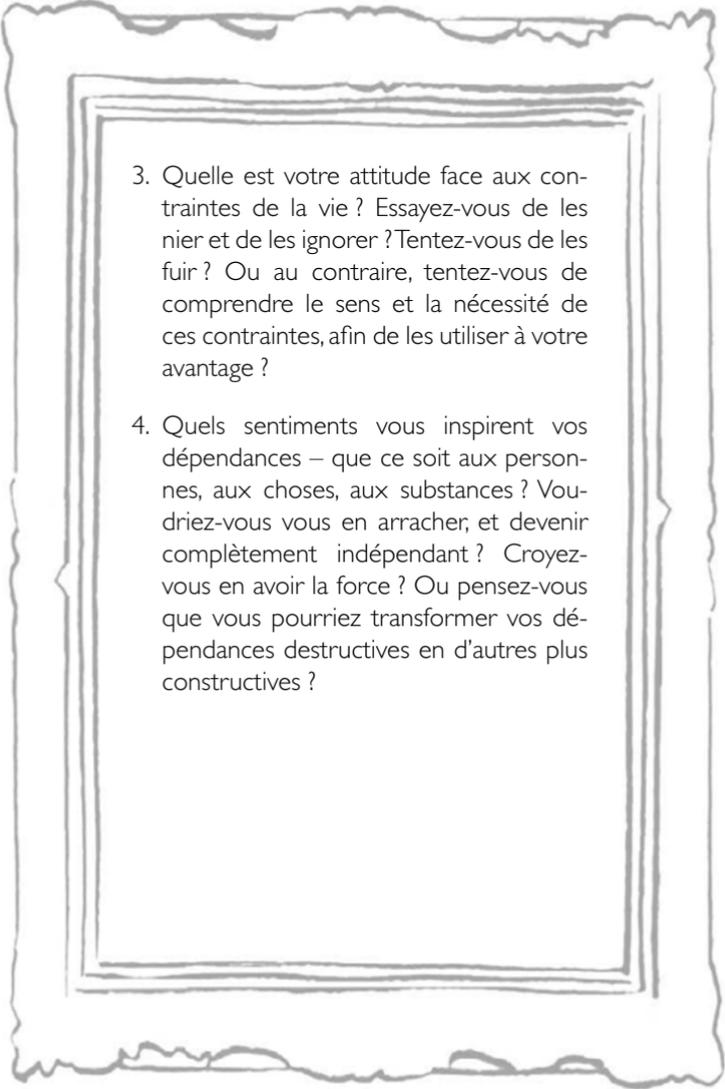
Notre liberté réelle – et non plus illusoire – passe donc par la pleine acceptation de nos contraintes et dépendances, comme elle passe par la pleine acceptation de notre nécessité intérieure. Car c'est seulement en *connaissant* ces contraintes que nous pouvons les adapter à notre nécessité intérieure. Tout le progrès des sciences et techniques obéit à ce principe : nous devons connaître les contraintes de la gravitation pour construire des ponts suspendus et des avions, nous devons connaître les contraintes de l'organisme biologique pour pouvoir nous soigner et vivre plus longtemps. Si nous préférons nier et ignorer ces contraintes, nous nous brûlerons les ailes comme Icare ou succomberons à la première infection venue.

La conduite de notre vie personnelle ne devrait pas suivre d'autres principes. La vraie liberté, c'est la *connaissance de la nécessité*, qu'elle soit intérieure – notre désir – ou extérieure – les contraintes du monde physique et social. Le chemin vers le salut que nous propose Spinoza consiste ainsi à nous amener, par la connaissance de la nécessité, à un véritable *amour* de la nécessité. C'est l'amour intellectuel de Dieu, ou la Béatitude, sur lequel se termine *L'Éthique*.



Questions Vitales

1. Comment concevez-vous le choix : comme un moyen de changer ce que vous êtes, ou au contraire, d'approfondir, de renforcer ce qui fait déjà partie de votre identité ? Sont-ce vos choix qui ont façonné votre vie, ou votre vie qui a façonné vos choix ? Pensez-vous que vous auriez pu faire des choix tout à fait différents ? Pensez-vous ainsi que vous pourriez être une personne tout à fait différente de celle que vous êtes ?
2. Avez-vous déjà senti un conflit entre votre volonté et votre désir, entre votre volonté et votre nature profonde ? Quelles étaient les conséquences de ce conflit, et comment s'est-il résolu ?

- 
3. Quelle est votre attitude face aux contraintes de la vie ? Essayez-vous de les nier et de les ignorer ? Tentez-vous de les fuir ? Ou au contraire, tentez-vous de comprendre le sens et la nécessité de ces contraintes, afin de les utiliser à votre avantage ?
 4. Quels sentiments vous inspirent vos dépendances – que ce soit aux personnes, aux choses, aux substances ? Voulez-vous vous en arracher, et devenir complètement indépendant ? Croyez-vous en avoir la force ? Ou pensez-vous que vous pourriez transformer vos dépendances destructives en d'autres plus constructives ?

Libéré du choix et de la volonté

Nous pouvons dès à présent voir comment le renoncement à l'idée du libre arbitre transforme notre rapport à nous-mêmes et aux autres. Vis-à-vis de nous-mêmes, l'acceptation de la nécessité et du déterminisme nous libère des sentiments de culpabilité, des remords et des regrets, de l'indécision, des sentiments d'inadéquation et d'infériorité. Vis-à-vis des autres, l'acceptation de la nécessité nous libère de la rancune, de l'envie, des sentiments de vexation et d'humiliation, du deuil et de la colère.

Il n'y a pas de mauvais choix

Nous empoisonnons parfois nos existences à force de remords et de regrets. Pourquoi n'ai-je pas fait ceci plutôt que cela ? Si seulement j'avais su plus tôt ! Si seulement je ne m'étais pas marié à l'âge de vingt ans ! Si seulement j'avais continué mes études ! Si seulement je n'avais pas donné mon avis lors de cette réunion importante ! Si seulement je lui avais déclaré ma flamme plus tôt... ou plus tard !

Si nous comprenons, cependant, que notre volonté n'est pas libre, ces questions cessent immédiatement d'avoir le moindre sens. Car, si nous avons fait ce qui aujourd'hui nous semble le mauvais choix, c'est que nous n'avions tout simplement *pas* le choix : étant donné notre nature, notre situation et nos connaissances du moment, nous ne pouvions faire autrement qu'agir ainsi. Nos actes passés et le destin qui en découle étaient *nécessaires*. Croire que nous aurions pu mieux

faire est une illusion *rétrospective* : ce n'est qu'avec nos expériences et nos connaissances *d'aujourd'hui* que nous jugeons qu'il y avait un meilleur choix à faire. Ces expériences nous manquant alors, nous étions incapables de faire un meilleur choix. Mais surtout, c'est précisément ce choix qui nous paraît aujourd'hui erroné qui nous a apporté les expériences nous permettant aujourd'hui de le juger, et d'éventuellement mieux faire. Si ce sont nos mauvais choix qui nous apprennent rétrospectivement ce qu'auraient été les bons choix, il faut bien admettre qu'il n'y a *pas* de mauvais choix, à condition qu'ils soient bien compris et interprétés.

Nous pouvons bien sûr préférer passer nos journées à nous faire des reproches, à nous blâmer et nous accuser devant le tribunal de notre conscience et de nos expériences. Nous savons bien, pourtant, que cette guerre épuisante contre nous-mêmes ne changera rien à notre situation, changera aussi peu notre passé que notre futur, ne fera que broyer notre énergie, notre confiance et nos intuitions.

Accepter ses choix

Au lieu de condamner nos erreurs passées, nous ferions mieux d'essayer de les *comprendre*. Pourquoi était-il nécessaire, même inévitable, que j'agisse ainsi ? Quel sens cet acte avait-il pour moi à l'époque, et quel sens puis-je lui donner aujourd'hui, même s'il me paraît maintenant insensé ? Qu'est-ce que cette erreur m'a appris sur la vie, et sur moi-même ? Comprendre la nécessité de nos actes – leur aspect inévitable – c'est ainsi apprendre à accepter et aimer son destin, à s'aimer et s'accepter à travers lui. Sans cette acceptation, sans cette pleine affirmation de notre parcours ne laissant place ni aux regrets ni aux remords, il nous est tout à fait impossible d'agir à l'instant présent.

Faut-il suivre le même raisonnement à propos de nos décisions actuelles qu'à propos de nos décisions passées ? Puisque

nous ne sommes pas libres et que tout ce que nous faisons, nous le faisons nécessairement, pouvons-nous en conclure que nous n'avons pas d'influence réelle sur la poursuite de nos actes ? Autrement dit, faut-il cesser de réfléchir à ses choix, et simplement se laisser aller là où le vent nous emporte ?

Choisir, c'est connaître

Cette question nécessite une réponse plus nuancée. Spinoza ne préconise pas d'agir de manière irréfléchie, bien au contraire, comme nous le verrons par la suite. Mais cela ne signifie pas non plus qu'il faille se soumettre sans cesse à un examen de conscience, qu'il faille trancher par un coup de force le nœud de ses contradictions et de ses hésitations, qu'il faille se contraindre à prendre parti dans le tiraillement des options parmi lesquelles il nous semble devoir choisir.

Il est certain que nos choix se font malgré nous, malgré ce que nous croyons vouloir et voudrions nous imposer. Quoi que nous pensions, une action se produira – et pas toujours celle que nous attendions ou que nous espérions. Si notre volonté consciente n'est effectivement qu'un *épiphénomène* – une apparence sans conséquences réelles – l'exercice de réflexion et de décision consciente peut paraître vain et superflu.

Notre réflexion, cependant, est aussi l'un des multiples facteurs qui vont influencer sur nos décisions. Plus nous sommes conscients des enjeux de notre décision, mieux nous connaissons la situation et les options du choix, meilleure sera notre décision. Cela ne signifie pas pour autant que la décision aura été volontaire. Cela signifie que notre décision, bien qu'involontaire, aura été guidée par une connaissance précise de ses enjeux.

Nous le voyons : se décider, ce n'est pas s'imposer un choix, mais simplement accumuler toutes les informations nécessaires afin que le choix puisse se faire de lui-même, sans que nous ayons besoin de volonté. Ce n'est pas parce que le choix

est réfléchi – c'est-à-dire fondé sur des connaissances – qu'il est pour autant libre. Au contraire, c'est notre connaissance de la situation qui rendra ce choix d'autant plus nécessaire.

Ce sont nos connaissances – de nous-mêmes comme du monde extérieur et des autres – qui déterminent nos actions, et non notre volonté. Renoncer à l'exercice de notre volonté ne signifie donc ni se condamner à l'inaction ni se condamner à l'impulsivité irréfléchie.

Penser, c'est agir

On voit donc que nous avons tort de distinguer la pensée de l'action. L'idée vraie, l'idée claire et distincte engage à agir, elle entraîne nécessairement l'action adéquate. L'idée confuse, au contraire, est l'idée qui nous laisse impuissants, qui ne peut pas se traduire en actes. Tant que nous avons des idées confuses, nous croyons avoir le choix, car aucune d'elles ne nous engage, mais dès que nous avons une idée adéquate, nous n'avons plus d'autre choix que de traduire en action ce qu'elle nous inspire.

Voilà pourquoi Spinoza écrit :

Éthique II, Proposition XLIX, Corollaire : « La volonté et l'intellect sont une seule et même chose. »

Nous n'avons pas d'une part un intellect peuplé d'idées et d'autre part une volonté qui choisirait de mettre en œuvre la meilleure d'entre elles. Non, c'est l'idée elle-même qui contient sa propre volonté, qui pousse à l'action, qui a le potentiel de se réaliser ou pas. Nous ne pouvons donc pas vouloir ce qui nous paraît faux, peu intéressant ou peu attrayant. Et nous ne pouvons pas nous empêcher de vouloir ce qui nous paraît vrai, intéressant ou attrayant. Il nous arrive, certes, de ne pas pouvoir nous résoudre à faire ce qui pourtant nous paraît vrai et nécessaire – quitter quelqu'un, arrêter de fumer, faire plus de sport. Mais s'il en est ainsi, c'est que nous ne sommes en réalité pas

convaincus de la vérité ou de la nécessité de notre projet – notre idée reste une idée confuse, c'est-à-dire une idée qui nous paralyse au lieu de nous engager. Dans ces situations, notre idée n'a pas encore assez mûri, elle n'est pas assez précise, nous ne savons pas encore vraiment pourquoi nous voulons quitter quelqu'un, arrêter de fumer ou faire du sport. Ou alors, il s'agit d'une idée fausse : nous croyons à tort vouloir ce que nous ne voulons pas. Le tabacologue Robert Molimard confirme en pratique cette hypothèse : ce n'est pas parce qu'elles manquent de volonté que certaines personnes n'arrivent pas à se sevrer du tabac, c'est parce que l'idée de l'arrêt n'a pas suffisamment mûri en eux, c'est parce que, malgré leurs déclarations, ils ne veulent pas, ou pas encore, arrêter de fumer.

Il arrive aussi que nous nous avouions notre indécision, notre confusion : nous *doutons*. Nous pouvons croire que le doute est une activité volontaire, que nous décidons par nous-mêmes de ne pas croire aux idées qui nous passent par la tête, que nous pouvons *suspendre notre jugement*. Ici encore, selon Spinoza, il s'agit d'une illusion :

Éthique II, Proposition XLIX, Scolie : « Car quand nous disons que quelqu'un suspend son jugement, nous ne disons rien d'autre, sinon qu'il voit qu'il ne perçoit pas les choses d'une manière adéquate. Et donc la suspension du jugement, en vérité, est une perception et non une libre volonté. »

En effet, si nous avons une idée vraie, nous ne pourrions pas nous retenir d'agir. Si nous n'agissons pas, ce n'est pas parce que nous avons choisi de suspendre toute décision, mais simplement parce que nos idées sont trop confuses pour nous permettre d'agir. Nous sommes donc aussi peu libres d'agir quand nous n'avons pas d'idée adéquate que de ne pas agir quand nous avons une idée adéquate. C'est l'état de nos connaissances qui nous condamne soit à l'inaction, soit à une action déterminée que nous n'avons pas choisie.

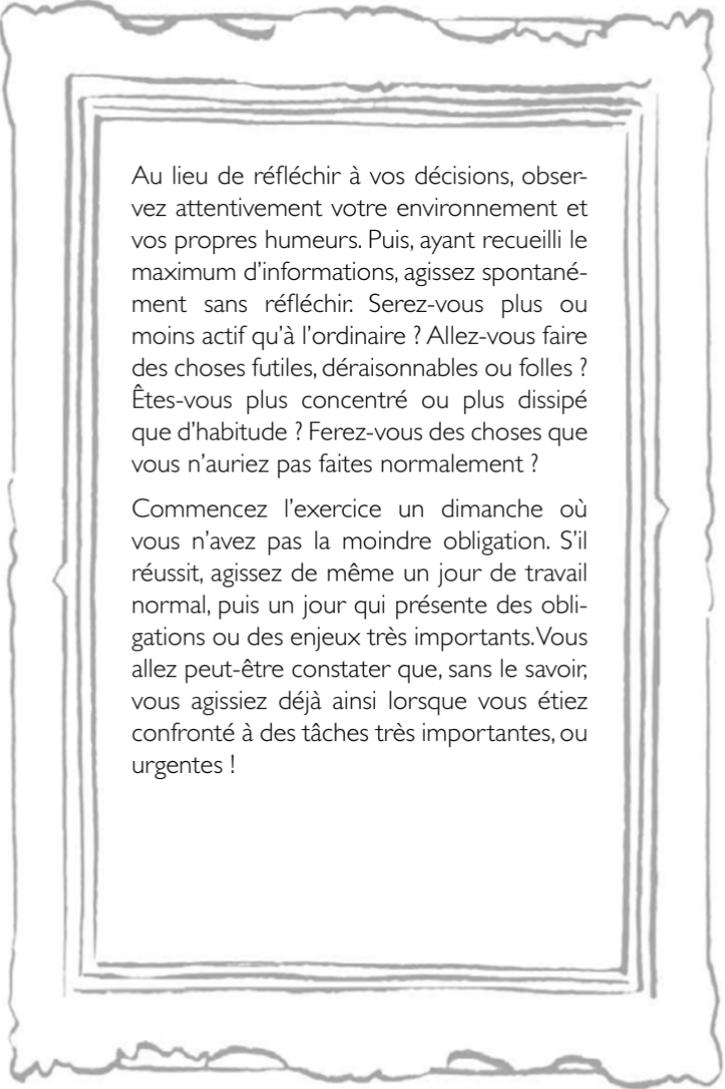
Nous comprenons maintenant mieux le sens particulier que Spinoza donne au mot de liberté. Nous sommes libres quand nous agissons en connaissance de cause, et esclaves quand nous agissons dans l'ignorance. Mais ni dans l'un ni dans l'autre cas, notre action ne découle d'un choix volontaire.

Questions Vitales

Faites une liste de toutes les choses que vous vous reprochez : erreurs passées, désillusions, rendez-vous manqués, mauvaises décisions. Essayez d'abord de comprendre pourquoi il a été nécessaire et inévitable d'agir ainsi. Cette compréhension vous permet-elle de moins vous en vouloir ? Puis, dans un second temps, demandez-vous quel sens ces erreurs peuvent avoir aujourd'hui : de quelle manière vous ont-elles permis de grandir et de vous découvrir ?

Philo-action

Pendant une journée entière, forcez-vous à ne pas prendre la moindre décision, même la plus triviale qui soit – par exemple ce que vous allez manger au petit déjeuner, les vêtements que vous allez mettre, etc. Laissez-vous vivre sans faire de choix conscient.



Au lieu de réfléchir à vos décisions, observez attentivement votre environnement et vos propres humeurs. Puis, ayant recueilli le maximum d'informations, agissez spontanément sans réfléchir. Serez-vous plus ou moins actif qu'à l'ordinaire ? Allez-vous faire des choses futiles, déraisonnables ou folles ? Êtes-vous plus concentré ou plus dissipé que d'habitude ? Ferez-vous des choses que vous n'auriez pas faites normalement ?

Commencez l'exercice un dimanche où vous n'avez pas la moindre obligation. S'il réussit, agissez de même un jour de travail normal, puis un jour qui présente des obligations ou des enjeux très importants. Vous allez peut-être constater que, sans le savoir, vous agissiez déjà ainsi lorsque vous étiez confronté à des tâches très importantes, ou urgentes !

Quand nous nous sentons inactifs, sans esprit d'initiative, nous croyons que c'est parce que nous ne parvenons pas à prendre une décision. Nous allons ainsi nous torturer de questions, voulant forcer une décision qui n'est peut-être pas forcément prête. Cet exercice montre que ce n'est pas l'absence de décision qui nous bloque, mais le processus même de prise de décision. Cesser de vouloir prendre des décisions permet de mieux utiliser son énergie mentale. Par l'observation et la prise d'informations, nous finissons souvent par agir de la bonne façon sans avoir à nous décider.

Eux non plus, ils n'ont pas fait exprès

Comprendre la nécessité de toute chose, renoncer à l'illusion d'une volonté libre, met un terme à la guerre que nous livrons contre nous-mêmes mais aussi contre les autres. Car à la base de nos rapports passionnels avec les autres s'enracine l'idée qu'ils ne se conduisent pas comme ils *devraient* le faire, et qu'ils ne nous traitent pas comme nous *mériterions* d'être traités. Nous allons parfois même plus loin : nous reprochons aux autres, en plus de leur comportement, *d'être* ce qu'ils sont : qui n'a jamais fait grief à une mère, une épouse ou un patron d'avoir son caractère bien à lui ? Nous entrons alors dans une spirale infernale : si les autres ne nous aiment pas, ou pas assez, ou pas comme nous voudrions être aimés, c'est tantôt parce qu'ils ne sont pas comme ils devraient être, tantôt parce que nous-mêmes ne sommes pas comme nous devrions être.

L'autre nuit malgré lui

Or, en acceptant la nécessité du déterminisme, on coupe d'emblée court à ce cercle vicieux. L'absurdité des reproches, des demandes et des accusations adressés aux autres saute immédiatement aux yeux dès qu'on renonce à leur prêter un libre arbitre, dès qu'on admet que leur comportement n'est jamais délibéré, mais toujours le résultat d'un enchaînement de causes échappant même à leurs propres yeux, qu'ils n'ont choisi ni de faire ce qu'ils font ni d'être ce qu'ils sont.

L'enseignement du déterminisme nous permet ainsi de nous guérir de nos blessures, de mieux comprendre les autres,

de les aimer à leur juste mesure. Accepter l'absence de liberté humaine induit des bénéfices sur trois niveaux. D'abord cela enlève l'écharde vénéneuse de l'humiliation, car nous comprenons que le mal qui nous a été fait ne relève pas d'une intention, et encore moins d'une intention dirigée expressément contre nous. Ensuite, comme nous avons une plus grande tolérance envers ce qui est inéluctable et nécessaire qu'envers ce qui paraît exceptionnel et évitable, le fait d'envisager la nécessité de toute chose calme nos angoisses et nos colères. Enfin, en voyant chaque événement et chaque personne comme le simple résultat d'un grand nombre de circonstances, nous verrons nos passions se diluer : en ne se focalisant plus sur une seule chose ou personne, nos affects se calment.

Dans nos blessures affectives qu'est-ce qui nous affecte le plus ? Qu'on nous ait fait du tort ? Ou qu'une personne appréciée et respectée nous ait *intentionnellement* fait du mal ? Il y a certes des torts qui laissent des traces ineffaçables : suite à l'action de quelqu'un, nous pouvons nous retrouver handicapés, malades ou ruinés. La plupart de nos humiliations, celles qui nourrissent les rancunes les plus tenaces, ne sont pourtant pas de cet ordre. Quand un ami nous trahit, une compagne nous abandonne ou un patron méconnaît notre valeur ou nous licencie, qu'est-ce qui nous humilie le plus ? Le fait d'avoir perdu un ami, une compagne, le respect d'un supérieur ou un emploi ? Ou la sensation que quelqu'un ait voulu *délibérément* nous nuire ?

Les conséquences réelles des torts qui rongent notre amour-propre et alimentent notre ressentiment sont peu de chose face à l'humiliation narcissique d'avoir été la cible d'une mauvaise conduite. Accepter que les autres non plus ne sont pas libres, permet de simplement comprendre que, s'ils nous ont fait du mal, ils ne l'ont pourtant pas fait exprès. Tout un vécu, toute une constellation passionnelle, toute une histoire affective et

familiale les a conduits à nous mentir, à nous insulter, à nous trahir ou à nous abandonner. Derrière le mal commis, il n'y a aucune volonté de faire le mal. Il y a juste un enchaînement de causes qui nous échappe autant qu'à eux.

De la même façon, ce n'est pas spécifiquement à nous-mêmes que cette nuisance involontaire s'est adressée. Si vous êtes victime d'une avalanche, ou du vol de votre automobile, vous ne penserez certainement pas que la montagne ou le cambrioleur vous ont visé spécifiquement. Vous êtes juste passé au mauvais endroit au mauvais moment. Quand un ivrogne vous agresse dans le métro, vous comprenez tout de suite que ce n'est pas à vous en particulier qu'il en veut, mais à n'importe quel homme correctement habillé qui passe sur son chemin.

Au mauvais moment, au mauvais endroit

Cela vaut pour toutes nos rencontres et pour toutes les relations qui en découlent. Quand nous subissons l'agressivité d'un parent, d'un conjoint ou d'un collègue, ce n'est pas à nous qu'elle s'adresse mais à n'importe qui endossant le costume ou assumant le rôle prévu par leur scénario passionnel. Il y a des pères jaloux de leurs fils, des hommes qui haïssent les femmes, des employés qui envient leur collègue. Si par malheur vous vous retrouvez dans le rôle du fils, de la femme ou du collègue, vous êtes simplement passé au mauvais endroit au mauvais moment : vous serez, pour un certain temps, l'objet d'une des méprises passionnelles étudiées dans la première partie de ce livre.

Il semble plus difficile d'accepter que le même mécanisme conditionne l'amour des autres. En effet, si les autres nous aiment, ce n'est pas non plus parce qu'ils ont délibérément choisi de le faire, et ce n'est pas non plus parce qu'ils nous ont choisis en particulier, mais parce qu'à un moment donné nous nous sommes trouvés disponibles pour jouer le rôle prévu par leur scénario affectif.

Les événements de notre vie – les coups du sort comme le comportement de nos amis ou ennemis – ne relèvent donc pas d'intentions délibérées. Ce sont des accidents, mais pourtant des accidents qui se produisent nécessairement. Comprendre cela modifie profondément notre réaction émotive face aux événements de la vie :

Éthique III, Proposition XLIX : « L'Amour et la Haine à l'égard d'une chose que nous imaginons être libre doivent l'un et l'autre être plus grands, à cause égale, qu'à l'égard d'une chose nécessaire. »

Ce qui paraît inévitable nous affecte moins – en bien ou en mal – que ce qui paraît évitable. Peu d'entre nous s'offusquent des axiomes mathématiques ou des lois physiques, puisque nous savons qu'il est impossible de les changer. Nous nous offusquons, pourtant, de l'égoïsme des hommes ou de l'inconstance des femmes. Si la mort attendue d'une personne âgée nous révolte bien moins que celle, inattendue, d'un enfant, c'est que nous admettons la nécessité de la première, mais non celle de la seconde. Spinoza écrit ainsi :

Éthique V, Proposition VI : « L'Esprit, en tant qu'il comprend que toutes les choses sont nécessaires, a en cela plus de puissance sur les affects, autrement dit, il en pâtit moins. »

Et il continue dans sa *Scolie* :

« Nous voyons en effet s'apaiser la tristesse causée par la perte d'un bien sitôt que l'homme qui l'a perdu considère qu'il n'y avait aucune possibilité de conserver ce bien. Et nous voyons de même que personne ne plaint les bébés de ce qu'ils ne savent pas parler, marcher, raisonner, ni enfin de ce qu'ils vivent tant d'années pour ainsi dire inconscients d'eux-mêmes. Tandis que, si la plupart naissent adultes, et que l'un ou l'autre naquit bébé, alors on plaindrait chaque bébé, parce qu'alors on considérerait l'état même de bébé non comme une chose naturelle et nécessaire, mais comme un vice ou péché de nature. »

La dilution des affects

L'acceptation de la nécessité apaise nos affects, mais les transforme aussi. Car notre amour ou notre haine ne s'adresseront plus seulement à la personne singulière que nous croyons responsable de nos passions, mais à l'enchaînement causal, à la série de circonstances qui l'ont poussée à se comporter ainsi. Si nous haïssons notre collègue de bureau parce qu'il nous harcèle, nous devons alors haïr aussi tous ceux qui l'ont poussé à ce comportement : son patron, son épouse, sa mère, son frère... L'énergie de l'affect, ainsi répartie sur plusieurs personnes, perdra de sa force vis-à-vis de celle l'ayant initié. En découvrant comme il serait absurde de haïr toutes ces personnes qui ne nous ont rien fait, nous finirons par ne plus haïr celui qui nous a réellement fait du tort.

L'acceptation du déterminisme et de l'absence de liberté des êtres humains nous enseigne ainsi la *tolérance*. Nous cessons de nous offusquer du fait que les autres ne correspondent pas à un modèle créé de toutes pièces, et nous nous intéressons à eux justement à cause de leurs particularités, quelques inconvénients qu'elles présentent par ailleurs. Spinoza écrit ainsi :

« ... chaque individu a un droit souverain de persévérer dans son état, c'est-à-dire, d'exister et de se comporter comme il est naturellement déterminé à le faire. Nous ne reconnaissons ici nulle différence entre les hommes et les autres individus de la Nature, non plus qu'entre les hommes doués de Raison et les autres qui ignorent la vraie Raison ; entre les déments, les imbéciles et les gens sains d'esprit. » (*Traité théologico-politique*, chapitre XVI)

L'imbécile, le fou, le fanatique et l'excessif ont bien le même droit d'exister et de se comporter comme ils l'entendent que le sage et l'homme raisonnable. Nous tolérons leur comportement parce que nous savons qu'ils n'agissent pas ainsi de manière délibérée. Notre haine ou notre irritation disparaissent quand nous prenons en compte l'enchaînement de circons-

tances qui les ont menés à se conduire ainsi. Nos affects, s'adressant ainsi à la Nature entière, se diluent et s'affaiblissent, puisqu'ils ne sont plus focalisés sur une seule personne mais sur un réseau de causes.

Cette tolérance n'a certes pas de limites théoriques, mais elle a des limites *pratiques*. Il y a des gens dont le comportement fait qu'il vaut mieux ne pas les fréquenter. Il y en a d'autres qu'il vaut mieux éloigner de la vie en société, dont il faut par tous les moyens possibles changer le comportement. C'est pourquoi nous devons maintenant nous intéresser à la question du *mal*.

Questions vitales

Pensez aux blessures les plus profondes de votre passé. N'essayez pas de pardonner à celui qui vous a fait du mal, mais essayez de penser à toutes les raisons qui l'ont poussé à se conduire ainsi, qui pourtant ne vous concernent en aucune façon vous-même. Comprendre la nécessité de l'événement et savoir qu'il ne vous visait pas en particulier transforme-t-il et apaise-t-il votre blessure ?

Philo-action

La prochaine fois que vous entrez en conflit avec quelqu'un, essayez de changer votre attitude. Êtes-vous capable de pleinement accepter les défauts et les travers de cette personne, y compris les plus pénibles, sachant que ni elle ni vous n'en êtes responsables, et que vous ne pourriez rien y changer ? Pourriez-vous néanmoins apprécier la compagnie de cette personne ? Adoptez systématiquement ce comportement et observez si votre relation se transforme.

Le mal n'est qu'une mauvaise rencontre

La question de l'existence du mal n'a pas cessé de hanter les philosophes. Comment expliquer la survenue des guerres, des maladies, des catastrophes naturelles, et la violence des passions humaines ? Expliquer le mal ne reviendrait-il pas à le justifier ? Pire, comment réconcilier la certitude de l'existence du mal que nous apporte l'expérience et la croyance en un Dieu créateur bienveillant envers les hommes ? Si Dieu est tout-puissant, pourquoi a-t-il permis le mal ?

Il n'y a pas de mal, que des empoisonnements

Une réponse classique consiste à dire que le mal n'est qu'un moindre mal par rapport au bien qui se crée par ailleurs. La splendeur du monde ne pourrait exister sans un zeste de mal, de la même façon qu'il n'y a pas de roses sans épines ou de lumière sans ombre.

Ce n'est pas la réponse de Spinoza. Aucun bien, aucune perfection ne peut justifier le mal comme moyen de l'obtenir. Pourquoi le mal serait-il nécessaire pour produire le bien ? Le mal pourrait-il même créer du bien ? En réalité, le bien a aussi peu besoin de justification que le mal. L'homme recherche ce qui lui est utile et l'appelle le bien. Il n'a pas à se justifier, car c'est son désir, sa nature, qui l'y pousse. Pourquoi faudrait-il justifier l'existence du mal plus que celle du bien ? Le mal n'a aucune utilité, aucun sens, il ne sert aucun but.

Comment considérer alors l'existence de choses qui détruisent la vie humaine, qui menacent la paix, qui empêchent

l'entente entre les êtres humains ? Comment considérer les tsunamis, les serpents venimeux, le racisme ou l'Église de la scientologie ? Un tsunami est-il mauvais *en lui-même* ? Non, il l'est dans la mesure où il tue des êtres humains, détruit des bâtiments, ravage des plantations agricoles. Une vipère est-elle mauvaise ? Non, elle ne l'est que quand elle mord un être vivant qui n'est pas immunisé contre son venin. Un raciste est-il mauvais en lui-même ? Non, il ne l'est que quand il propage ses idées et commet des violences sur des personnes d'une autre couleur de peau. La doctrine de l'Église de scientologie est-elle mauvaise ? Non, elle ne l'est que quand elle vide à la fois les cerveaux et les comptes en banque de ses adeptes.

La réponse de Spinoza est ainsi la suivante : le mal n'est pas dans les choses, il n'est que dans la *relation* entre elles. Aucune chose n'est mauvaise en elle-même, elle ne le devient que quand elle est en situation de nuire à une autre ou de la détruire. Spinoza conçoit ainsi le mal sur le modèle de *l'empoisonnement* : il se produit lorsque deux choses qui n'auraient pas dû se rencontrer se rencontrent. Ce n'est pas le poison – le venin de la vipère, par exemple – qui est mauvais, mais son ingestion par l'être humain. Un petit moustachu et peintre raté ne devient mauvais qu'en rencontrant un peuple humilié par la défaite, frustré de ne pas avoir connu de révolution démocratique cent cinquante ans plus tôt et doté d'un goût démesuré pour la discipline et la soumission. Un Hitler français aurait peut-être été un plaisantin inoffensif, et un Pétain allemand un retraité paisible. Le mal n'est qu'une rencontre malheureuse entre deux choses qui ne se conviennent pas. Deux conséquences importantes s'ensuivent.

D'abord, aucune chose n'est mauvaise absolument parlant. Ce qui est mal pour l'un est peut-être bon pour un autre. Certains aliments sont toxiques pour l'être humain mais vitaux pour certains animaux, et *vice versa*. Ce qui est mauvais pour

l'homme est peut-être bon pour la nature dans son ensemble. Par ailleurs, ce qui est bon à un moment donné peut se révéler mauvais dans d'autres circonstances ; une personne qui nous a fait du mal à vingt ans aurait pu nous faire du bien si nous l'avions rencontrée cinq ans plus tard. Spinoza écrit ainsi dans un passage célèbre :

Éthique IV, Préface : « La musique est bonne pour le mélancolique, mauvaise pour le désespéré, et ni bonne ni mauvaise pour le sourd. »

Le mal est d'autant plus grand qu'on l'ignore

Le problème du mal se résout lorsqu'on sait adapter les choses à leurs circonstances appropriées. Il n'y a de mal que dans la mesure où on ignore comment l'utiliser, comment l'adapter à ses propres besoins : un poison peut devenir un remède si on sait comment le doser et dans quelles circonstances le consommer ; la force dévastatrice d'un torrent devient une source d'énergie lorsqu'on sait creuser des digues, construire des canaux et des centrales hydrauliques. Cela devient bien sûr plus compliqué lorsqu'on évoque le mal fait par l'homme : le meurtre, la guerre ou le génocide. Certes la connaissance de la guerre ne rend pas la guerre bonne. Mais la connaissance des tensions, des conflits et des rancœurs qui la font naître peut permettre de l'éviter.

L'existence du mal est donc directement proportionnelle à notre *ignorance*. Une chose n'est dangereuse que lorsque nous ignorons son pouvoir de nuisance. Si nous le connaissions, nous saurions non seulement comment l'éviter, mais de plus comment nous en servir.

Voilà pourquoi Spinoza écrit :

Éthique IV, Proposition LXVIII : « Si les hommes naissaient libres, ils ne formeraient aucun concept du bien et du mal, aussi longtemps qu'ils seraient libres. »

On pourrait penser au contraire que c'est la liberté humaine qui rend le mal possible, que c'est la capacité de l'homme de choisir arbitrairement qui lui permet de délibérément faire le mal plutôt que le bien. Mais nous savons déjà que Spinoza ne croit pas à l'existence du libre arbitre. L'homme libre, pour Spinoza, n'est pas l'homme qui ne suit que son bon vouloir, c'est au contraire l'homme qui agit en connaissance de cause, l'homme qui se connaît lui-même, l'homme raisonnable. L'ignorance empêche l'homme d'être libre, et lui fait croire en l'existence du bien et du mal.

En effet, quelques lignes plus tôt, Spinoza écrit :

Éthique IV, Proposition LXIV : « La connaissance du mal est une connaissance inadéquate. »

Si nous jugeons qu'une chose est mauvaise, c'est tout simplement que nous ne la connaissons pas assez, à la fois pour éviter son pouvoir de nuisance et pour l'utiliser d'une manière qui nous est profitable. L'idée du mal est donc une idée mutilée, confuse, inadéquate. L'homme libre – c'est-à-dire l'homme raisonnable conscient de lui et de son environnement – sait comment éviter ce qui ne lui convient pas. Les choses qui ne lui conviennent pas cessent donc d'être mauvaises pour lui. Comme il sait les contourner, elles ne présentent plus aucun danger.

Rechercher ce qui accroît notre compréhension de nous-mêmes

On pressent déjà comment Spinoza va réinterpréter nos idées du bien et du mal. Si c'est la connaissance qui nous permet d'éviter ou de contourner le mal et l'ignorance qui nous conduit à le subir, le bien et le mal ne résident pas dans l'éventuelle dangerosité des choses, mais dans leur propension à augmenter nos connaissances ou au contraire à nous enfoncer dans l'ignorance.

C'est pourquoi Spinoza écrit :

Éthique IV, Proposition XXVII : « Nous ne savons avec certitude être bien ou mal que ce qui conduit véritablement à comprendre, ou ce qui peut nous empêcher de comprendre. »

Nous avons déjà vu que c'est la compréhension, et non pas la volonté, qui nous rend libres. De même, ce n'est pas la vertu mais la connaissance qui nous protège du mal. Nous devons donc rechercher toutes les choses, les expériences et les personnes qui font avancer notre compréhension du monde et de nous-mêmes et, au contraire, fuir le contact avec tout ce qui nous abêtit ou nous étourdit.

Certaines choses n'apportent aucune compréhension : elles n'offrent rien à comprendre ou à connaître parce qu'elles ne sont qu'un néant, un vide. Parmi ces choses réside ce qui peut nous paraître comme le mal absolu : la mort. Il n'y a aucun intérêt à s'interroger sur la mort, parce qu'il n'y a rien à y comprendre : la mort, par définition, est le rien. C'est pourquoi Spinoza écrit :

Éthique IV, Proposition LXVII : « L'homme libre ne pense à rien moins qu'à la mort, et sa sagesse est une méditation non de la mort, mais de la vie. »

Certaines choses sont, de prime abord, mauvaises pour nous, mais leur compréhension permet de savoir comment les utiliser à notre profit. Or, ce n'est pas le cas de la mort. Rien ne pourrait la transformer en un bien, et nous ne pouvons en tirer aucune connaissance. Pour nous en protéger, ce n'est pas elle qu'il nous faut comprendre, mais la vie. Mettons donc de côté la mort, et laissons la philosophie méditer sur la vie.

Questions vitales

1. Pensez aux mauvaises rencontres de votre vie. Pourriez-vous expliquer certaines de vos souffrances et de vos déroutes à l'aide du modèle de l'empoisonnement ? Pouvez-vous vous dire que vous avez rencontré ce qui ne convenait pas à votre nature – une personne, une circonstance, un environnement ?
2. Le mal que vous avez subi suite à ces rencontres aurait-il pu être évité par une bonne connaissance de la situation ou de la personne rencontrée ? Dans quelle mesure vos souffrances peuvent-elles s'expliquer par une forme d'ignorance ? La compréhension de ce qui vous a fait du mal pourrait-elle devenir un atout précieux dans vos combats à venir ?
3. Existe-t-il des conflits qui finissent par vous abrutir, des souffrances qui vous empêchent de penser ? Si vous n'arrivez pas à comprendre ces choses-là, contentez-vous simplement de leur tourner le dos, de vous éloigner de ce qui fait mal.

Il n'y a de but et de perfection autre que la joie

Si le mal ne se trouve pas dans les choses elles-mêmes, mais dans nos rencontres et dans nos relations avec elles, ne devrait-il pas en aller de même en ce qui concerne le bien ? Certaines choses représentent-elles le Bien en elles-mêmes, ou le Bien n'est-il aussi qu'un certain rapport aux choses ? On ne peut pas être plus ferme sur la question que Spinoza :

Éthique IV, Définitions :

« I. Par bien, j'entendrai ce que nous savons avec certitude nous être utile.

II. Et par mal, ce que nous savons avec certitude empêcher que nous possédions un bien. »

Spinoza définit le bien par l'utilité d'une chose, c'est-à-dire le bénéfique qu'elle peut nous apporter, et non par une qualité intérieure et indépendante de la chose. Ce n'est pourtant pas ainsi que l'homme pense spontanément.

Le monde n'a pas de sens

Dès la préhistoire, l'homme observe que la nature met à sa disposition un grand nombre de choses qui lui sont fort utiles. Elle lui donne de la viande pour se nourrir, de l'eau pour éteindre sa soif, des yeux pour voir, et des jambes pour courir. Comme nous croyons nous-mêmes faire exprès ce qui nous est utile et poursuivre un but quand nous agissons – chasser pour

nous nourrir, tisser pour nous vêtir –, nous ne pouvons nous empêcher de penser que la nature – ou Dieu – a fait de même : c'est dans le but de nous faire voir qu'elle nous a donné des yeux, et dans le but de nous nourrir qu'elle fait pousser du blé. C'est ainsi que nous finissons par nous dire que le monde a été créé pour notre convenance. Nous pensons que tout ce qui existe a un but prédéterminé – une fonction ou une fin – qui consiste à servir l'homme. Mais aussitôt, nous remarquons qu'il existe aussi un grand nombre de choses qui, loin de nous être utiles, nous nuisent et nous mettent en péril – les maladies, les catastrophes naturelles, les accidents de toutes sortes. Tout comme nous pensons que les choses utiles ont été créées pour nous servir et nous réjouir, nous considérons que les choses nuisibles ont été créées pour nous *punir*.

À la base de ces croyances, il y a donc celle d'une *intention* de la nature ou de Dieu. En créant la nature, Dieu aurait eu un objectif, et en créant l'homme, il aurait *voulu* quelque chose de lui, il lui aurait demandé d'accomplir une fonction ou de réaliser un but. Si l'homme agit conformément à ce but, il est récompensé par les bienfaits de la nature, s'il s'en écarte, il est puni. Nous n'avons plus la mentalité des hommes primitifs ayant créé de tels mythes. Néanmoins, ces croyances se sont incrustées dans nos esprits. Nous continuons à croire que l'existence doit avoir un *but*, que l'homme doit s'y conformer, selon une idée abstraite du *bien* et du *mal*, et qu'il sera plus ou moins *parfait* selon sa conformité à un tel modèle.

Or, dans le mal-être le plus répandu de notre époque – la dépression – nous voyons encore les traces pernicieuses de ces idées. Car le dépressif souffre de ce qu'il perçoit comme une absence de sens à l'existence. Il perd toute motivation et envie d'agir, car il lui semble que, faute d'un but global à poursuivre, la vie n'a pas de sens. Le dépressif peut ainsi apparaître comme le nostalgique d'une vision archaïque du monde. La réponse de

Spinoza lui paraîtra alors assez brutale : la vie n'a pas de but, le monde n'a pas de sens, l'homme n'a aucun rôle prédéterminé à jouer. Dieu n'avait aucune intention en créant le monde, il n'a rien demandé à l'homme et n'attend rien de lui.

La joie d'être soi

En réalité, le but de chaque chose n'est que d'être ce qu'elle est, le plus pleinement possible. Rien n'a de finalité en dehors de soi, le but de toute chose est en elle-même – chaque chose est à soi-même son but. Être pleinement soi-même signifie réaliser son potentiel, déployer sa puissance, agir en fonction de sa nature – ce qui se découvre par l'expérience de la *joie*. Le sens de l'existence se résume ainsi à la simple *joie* d'exister, à la joie d'être soi-même et de s'exprimer à travers ses actions.

Or, qu'est-ce qui nous empêche, comme le dépressif, de faire l'expérience de cette joie, de ressentir cette plénitude d'être nous-mêmes ? C'est notre tendance à sans cesse nous comparer à un modèle de perfection que nous nous sentons incapables d'atteindre. Cette idée abstraite et creuse de la perfection nous empêche littéralement d'être nous-mêmes. On a décrit la dépression typiquement contemporaine comme la *Fatigue d'être Soi*¹. Cette fatigue comporte deux faces : d'abord, nous sommes fatigués d'être ce que nous sommes, las de nos faiblesses et de nos limites, nous voudrions être autres. Puis, cet effort constant pour devenir un autre, pour correspondre à un modèle de perfection finit lui aussi par nous fatiguer. S'installe alors un cercle vicieux : plus nous nous sentons inadéquats et faibles, plus nous nous épuisons à ressembler à un modèle de perfection, mais épuisés par cette course, nous nous sentons encore plus faibles.

1. Alain Ehrenberg, *La Fatigue d'être soi : dépression et société*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000.

Pourquoi notre époque en particulier est-elle victime de ce cercle vicieux ? Nous croyons aujourd'hui que non seulement chacun a les moyens de se réaliser, mais de plus qu'il en a le *devoir*. L'État, la religion et les forces de la nature ne s'opposant plus à notre bonheur, chacun aurait le devoir d'être heureux. Chacun, s'il n'est pas unique, original et épanoui, se vit alors comme un échec. Pourtant, l'idée que nous nous faisons de la réussite et de l'originalité est une idée tout à fait stéréotypée. Les femmes doivent être à la fois des professionnelles ambitieuses, des mères de famille parfaites et de charmantes séductrices... On demande aux hommes d'être à la fois forts et sensibles, masculins et féminins, aventuriers et casaniers. N'atteignant pas ce qu'on nous présente comme la perfection, nous sentant faibles et inadéquats, nous n'osons plus être ce que nous sommes.

Être plus joyeux, c'est être plus parfait

Spinoza propose une coupure radicale avec ce genre de raisonnement. Il écrit :

***Éthique II, Définition VI* : « Par réalité et perfection, j'entends la même chose. »**

Nous avons l'habitude de comparer les choses et de juger que certaines sont plus parfaites que d'autres. Mais qu'est-ce qui nous permet de dire qu'un chat est plus parfait qu'une fleur, une fleur plus qu'une pierre, ou un lion plus qu'un chat ? Ne comparons-nous pas ainsi des choses incomparables ? Chaque chose n'est-elle pas parfaite par le simple fait d'être ce qu'elle est ?

L'imperfection ne réside donc pas dans l'inadéquation d'une chose à un modèle préétabli. C'est bien le contraire : dans la mesure où elle existe, toute chose est parfaite, mais ce sont nos modèles et idéaux, précisément parce qu'ils sont irréels, qui

sont imparfaits. Chaque chose a ainsi sa perfection propre, dans la mesure où elle a sa réalité propre. L'aveugle n'est pas un être imparfait parce qu'il lui manque des yeux, pas plus qu'un chat n'est imparfait parce qu'il n'aboie pas. La perfection de l'aveugle est simplement d'une autre nature que celle du voyant – il a, par exemple, un toucher et une ouïe plus développés.

C'est donc précisément la poursuite d'un modèle ou d'un idéal qui nous rend imparfaits, puisqu'elle nous projette dans l'irréalité et nous empêche d'être ce que nous sommes. Nous pouvons cependant « devenir plus parfaits » en donnant plus de réalité à ce que nous sommes – en nous donnant plus de *puissance*. Nous savons que pour Spinoza la réalité et la perfection sont équivalentes : plus une chose est réelle, plus elle est parfaite. De la même façon, plus nous avons de puissance, plus nous avons de réalité. Spinoza redonne ainsi à la notion moralisatrice de *vertu* – que nous avons pris l'habitude d'identifier au déni de soi, à l'humilité, à la conscience malheureuse – son véritable sens, celui qu'elle avait déjà chez les Grecs :

***Éthique IV, Définition VIII* : « Par vertu et puissance, j'entends la même chose. »**

Nous sommes davantage nous-mêmes quand nous agissons que quand nous souffrons ou pâtissons. Nous sommes davantage nous-mêmes quand nous éprouvons de la joie que quand nous sommes tristes. Étant davantage nous-mêmes, nous sommes plus réels, et donc plus parfaits. En effet, nous sommes tristes lorsque les circonstances extérieures nous écrasent, affaiblissent notre potentiel, épuisent notre volonté de vivre. La tristesse surgit lorsque nos conditions de vie nous empêchent d'agir, et donc d'être nous-mêmes. Nous ne sommes ainsi plus tout à fait nous-mêmes quand nous sommes tristes, nous souffrons parce que nous sentons que notre identité et les forces qui en découlent sont mutilées.

C'est donc le sentiment de joie qui nous apprend que nos actions et notre environnement correspondent à notre nature, que ce que nous faisons et vivons augmente notre puissance et nous permet d'être nous-mêmes. C'est dans la joie que nous devons trouver l'indice de notre perfection. Plus nous serons joyeux, plus nous serons parfaits, plus nous serons tristes, plus nous serons imparfaits et impuissants.

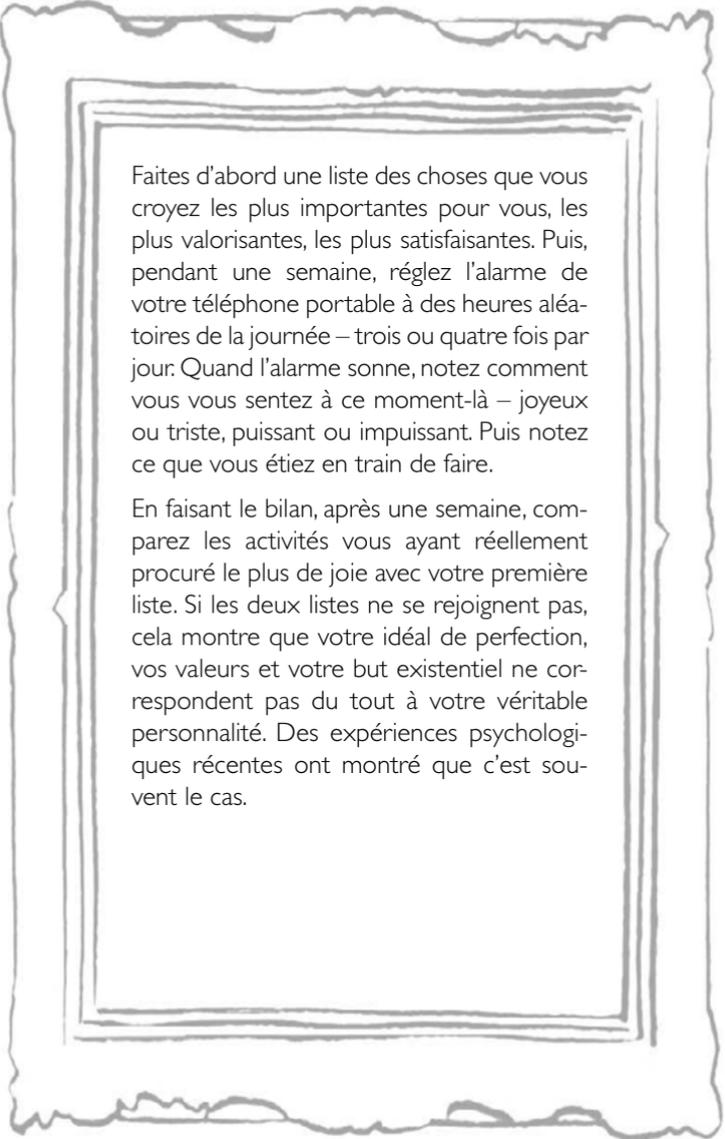
L'enseignement de la vertu doit alors consister à nous apprendre comment augmenter à la fois notre joie et notre activité. Nous verrons que ces deux aspects sont liés : plus nous serons actifs, plus nous serons joyeux. Et plus nous serons joyeux, plus nous deviendrons aptes à agir. Nous sortirons ainsi des cercles vicieux pour entrer dans un cercle *vertueux*.

Questions vitales

1. Avez-vous besoin de sentir que la vie a un but afin qu'elle vaille la peine d'être vécue ? Pensez-vous que vous avez une fonction bien précise à accomplir dans la vie ? Organisez-vous votre vie en fonction d'un but supérieur, extérieur à vous-même, un but légué par la religion, la politique, la famille ou la société ? Qu'arriverait-il si vous ne parveniez pas à réaliser ce but ?
2. Aspirez-vous à correspondre à un modèle de perfection ? D'où vient ce modèle de perfection ? Est-ce qu'il est vraiment compatible avec ce que vous êtes profondément ?

Philo-action

Vous vous faites certainement une idée de ce qui vous satisfait et vous valorise. Êtes-vous vraiment certain que ce sont ces choses-là qui vous apportent le plus de joie, le véritable critère de perfection selon Spinoza ?



Faites d'abord une liste des choses que vous croyez les plus importantes pour vous, les plus valorisantes, les plus satisfaisantes. Puis, pendant une semaine, réglez l'alarme de votre téléphone portable à des heures aléatoires de la journée – trois ou quatre fois par jour. Quand l'alarme sonne, notez comment vous vous sentez à ce moment-là – joyeux ou triste, puissant ou impuissant. Puis notez ce que vous étiez en train de faire.

En faisant le bilan, après une semaine, comparez les activités vous ayant réellement procuré le plus de joie avec votre première liste. Si les deux listes ne se rejoignent pas, cela montre que votre idéal de perfection, vos valeurs et votre but existentiel ne correspondent pas du tout à votre véritable personnalité. Des expériences psychologiques récentes ont montré que c'est souvent le cas.

III.
LES MOYENS D'AGIR

**Transformer
ses passions**

Spinoza termine *L'Éthique* par la déclaration suivante :

***Éthique V, Proposition XLII* : « La béatitude n'est pas la récompense de la vertu, mais la vertu même. »**

Voilà de quoi surprendre, car n'a-t-on pas coutume d'entendre qu'il faut *d'abord* devenir vertueux – faire un effort pour être bon, généreux, modeste et discipliné – avant de pouvoir, éventuellement, espérer atteindre le bonheur ? D'autres ne vont-ils pas plus loin en affirmant que la vertu et le bonheur – la morale et le plaisir – sont incompatibles, que la recherche du bonheur est en elle-même une recherche égoïste, et qu'ainsi seuls les vicieux seraient heureux, alors que les vertueux devraient se contenter en toute modestie de la maigre satisfaction de ne pas avoir mal agi ?

Mais pour Spinoza, justement, on ne peut pas être vertueux et faire le bien si l'on n'est pas d'abord heureux, car, faute de bonheur, nous n'aurions pas la force nécessaire pour être vertueux. Voici la suite du passage :

« Ce n'est pas parce que nous contrarions les appétits lubriques que nous jouissons de la béatitude ; mais au contraire, c'est parce que nous jouissons d'elle que nous pouvons contrarier les appétits lubriques. »

Pour Spinoza la différence entre le Bien et le Mal n'est certes qu'un jugement subjectif, et non une propriété réelle des choses. Le fou ou le débauché ont le même droit d'exister et d'agir que l'homme sage et raisonnable. Par conséquent, il est vain de vouloir par la force nous imposer des règles de vie contraires à nos désirs.

Mais ce n'est pas pour autant que toutes les manières de vivre, tous les désirs et tous les plaisirs qui en découlent se valent. Les « appétits lubriques » n'ont rien d'illégitime en soi. Il est légitime de rechercher les plaisirs du sexe, de la nourriture, de la boisson ou même de la drogue, de tous les luxes que

permet l'argent, et même l'ivresse qui découle de l'exercice du pouvoir ou de la célébrité. Mais qui n'a *d'autre* but dans la vie que la recherche de tels plaisirs vivra effectivement la vie dissolue et débauchée qu'on est en droit de condamner et de vouloir éviter. Le débauché a certes le même droit d'exister et d'agir comme il l'entend que l'homme sage, mais ses excès rendent sa vie pénible autant aux autres qu'à lui-même. Non pas que ces plaisirs soient en eux-mêmes condamnables, mais s'ils sont le sens qu'on donne à sa vie, on s'expose nécessairement aux vents de la fortune, on devient dépendant du moindre concours de circonstances et du bon vouloir des autres. Ne vivant que pour le bonheur que procure le plaisir, on se retrouve alors dans un malheur certain. Et nécessairement, dès que les objets de notre convoitise nous échappent, nous devenons envieux, jaloux, haineux, et violents envers ceux qui nous les ont dérobés ou qui nous privent de leur jouissance.

De tels hommes, écrit Spinoza, « obéissent à la fortune plutôt qu'à eux-mêmes », et dès que la fortune cesse de leur sourire, dès qu'ils se trouvent seuls, sans argent, sans sexe et sans luxe, c'est tout comme s'ils cessaient d'exister :

« L'ignorant, en effet, outre que les causes extérieures l'agitent de bien des manières, et que jamais il ne possède la vraie satisfaction de l'âme, vit en outre presque inconscient de soi, et de Dieu, et des choses, et, dès qu'il cesse de pâtir, aussitôt il cesse aussi d'être. »

Celui qui ne vit *que* pour ses passions a l'impression, lorsque celles-ci ne sont plus stimulées, de ne plus exister, de n'être plus que l'ombre de lui-même. À défaut de pouvoir en jouir, il préfère souffrir de ses passions plutôt que de ressentir le vide d'une âme plate et calme. Cet homme, nous verrons plus tard pourquoi, est un homme essentiellement *passif*, ne vivant qu'à travers l'excitation produite par son environnement. Faute d'activité intérieure, il n'a pas de consistance propre, et c'est ainsi qu'il se sent s'évanouir dès que cette excitation cesse.

Comment sortir de cet état ? Des cohortes de philosophes, de prêtres, de parents et d'éducateurs ont prêché qu'il faut combattre la passion par la *raison*. C'est la raison – et l'effort de la volonté qui en découle – qui doit forcer un joueur à ne plus se ruiner en parties de poker, un ivrogne à ménager son foie ou un amant imprudent à ne plus se désespérer à cause de femmes compliquées ou inaccessibles. À ces lieux communs, Spinoza oppose une vérité simple : on ne peut vaincre un désir que par un désir plus grand. Et l'on ne peut donc vaincre un plaisir que par un plaisir encore plus grand. Si la raison n'est pas en elle-même un désir, et si son exercice n'est pas un plaisir, elle sera tout à fait impuissante à changer notre conduite. Au contraire, elle ne fera qu'empirer notre comportement : car nos efforts pour être raisonnables ne nous procurant pas de plaisir, nous serons tendus et frustrés, et nous nous jetterons encore davantage, par compensation, dans ces addictions vicieuses que nous voulons combattre. Si être raisonnable nous rend tristes, nous serons d'autant plus faibles pour combattre nos vices, et nous aurons d'autant plus besoin, faute de véritable bonheur, des petits plaisirs transitoires qu'ils nous procurent.

On voit dès lors le véritable problème de l'homme abonné au vice. Ce n'est pas qu'il manque de raison ou de volonté. C'est qu'il ne connaît pas de désir plus grand que ses « appétits lubriques » : il ne connaît pas d'autres plaisirs que ceux, en fin de compte mesquins et toxiques, auxquels il s'adonne.

Notre but consiste donc à trouver en nous un désir tellement fort qu'il pourra, sinon éradiquer, du moins *relativiser* ces autres désirs qui nous rendent dépendants et irresponsables. Il nous faut faire l'expérience d'un plaisir tellement grand que ces autres plaisirs perdent leur importance. Si nous voulons arrêter de fumer, de boire, de jouer ou de dépenser l'argent que nous n'avons pas, il ne faut pas combattre ces envies, mais

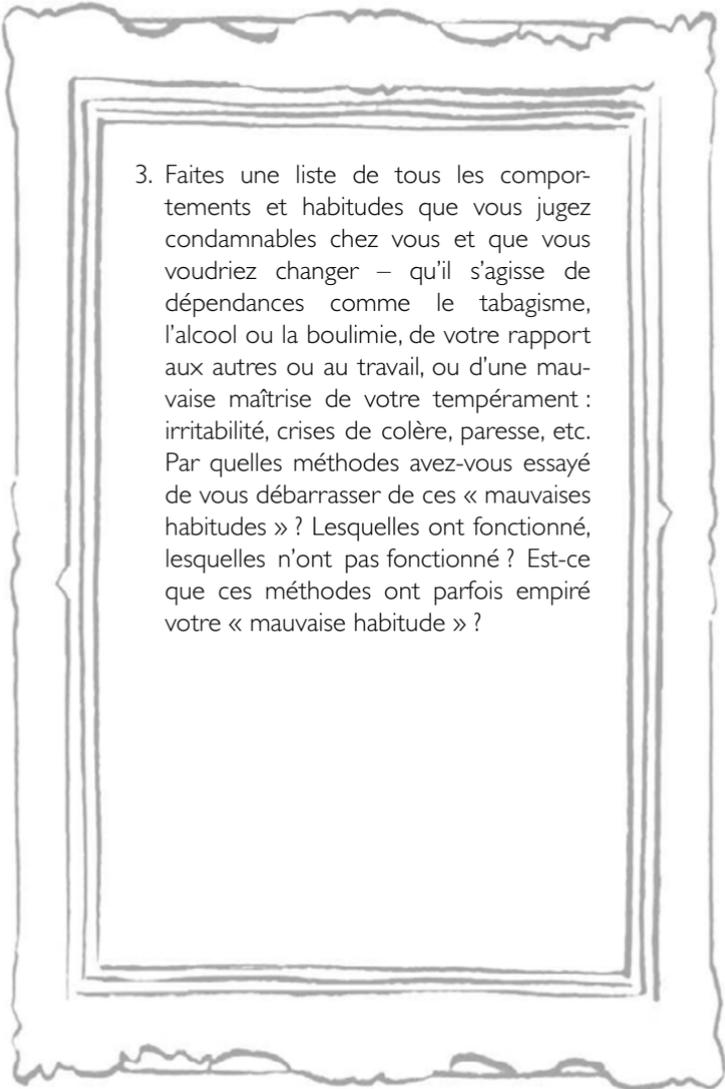
découvrir une envie plus grande qui rendra anodins ces plaisirs toxiques.

Pourquoi ne faut-il pas essayer de combattre ses vices ? C'est le même mécanisme que celui dont nous avons parlé concernant la liberté de la volonté : en croyant être libre, on s'interdit de connaître les forces qui nous déterminent, et donc on se coupe des forces capables de nous rendre véritablement libres. Il en va de même ici : en combattant ces désirs vicieux, on s'épuise et on s'interdit de les connaître. Or, même dans nos désirs les plus fourvoyés, les plus nocifs, nous trouvons les semences de notre véritable désir.

Faisons donc face à nos vices, sans pour autant les juger ou les combattre. Faisons le pari, avec Spinoza, que c'est la *connaissance* de nos passions, de nos faiblesses et de nos vices qui est capable de les transformer. Faisons le pari que la connaissance adéquate transforme une passion en action, un vice en vertu, et une faiblesse en force.

Questions vitales

1. Possédez-vous une morale personnelle, ou avez-vous été éduqué suivant les canons d'une morale traditionnelle ? Est-il immoral, selon cette morale, d'être heureux ? Vous a-t-on appris qu'il faut sacrifier son bonheur aux autres, ou à une cause supérieure ; au travail, à l'ambition professionnelle, au bien de la société, à l'art ou à la religion ?
2. Qu'est-ce qui est plus important pour vous, « être quelqu'un de bien » ou être heureux ? Pensez-vous que c'est incompatible, et si oui, quel parti choisiriez-vous ?



3. Faites une liste de tous les comportements et habitudes que vous jugez condamnables chez vous et que vous voudriez changer – qu'il s'agisse de dépendances comme le tabagisme, l'alcool ou la boulimie, de votre rapport aux autres ou au travail, ou d'une mauvaise maîtrise de votre tempérament : irritabilité, crises de colère, paresse, etc. Par quelles méthodes avez-vous essayé de vous débarrasser de ces « mauvaises habitudes » ? Lesquelles ont fonctionné, lesquelles n'ont pas fonctionné ? Est-ce que ces méthodes ont parfois empiré votre « mauvaise habitude » ?

Distinguer action et passion

Récapitulons et approfondissons le rôle des affects. Nous savons que toute notre vie est déterminée par nos émotions : nos désirs, nos sensations et nos sentiments, ainsi que toutes nos pensées et nos raisonnements logiques sont de nature affective. Nous savons aussi que ces affects peuvent soit diminuer notre puissance – et nous procurer de la *tristesse* – soit l'augmenter – en nous procurant de la *joie*. Il faut maintenant ajouter une distinction encore plus fondamentale. Il nous faut distinguer entre des émotions *actives* et des émotions *passives*, entre l'*action* et la *passion*.

Toute action est joyeuse

Quand sommes-nous *actifs* ? Notre *corps* est actif quand il est maître de son mouvement, quand nos gestes expriment sa force et sa structure interne. Le corps est passif, au contraire, quand il est entraîné ou bousculé par autre chose, quand il est en manque, ou sous l'influence d'une substance. Ce qui a le pouvoir sur le corps, dans ces moments-là, n'est pas le corps lui-même, mais les forces qui s'exercent sur lui – le poids qui l'écrase, l'objet qui le frappe, l'aliment qui lui manque ou qui l'intoxique.

Comment penser l'activité de l'esprit ? Exactement de la même manière : l'esprit est actif quand il *comprend*, en développant des idées *adéquates*. Cela signifie qu'il obéit à sa logique interne, exerce les forces qui lui sont propres : en comprenant, il assimile les choses, les met en ordre selon ses propres prin-

cipes, leur donne un sens suivant ses propres exigences. L'esprit, au contraire, est *passif* quand il *subit* ses impressions, ses sensations et ses émotions sans pouvoir les expliquer lui-même, sans pouvoir leur donner du sens. C'est le cas lorsque nous sommes victimes d'une *illusion*, quand nous sommes troublés par une émotion que nous ne pouvons expliquer, quand nos idées sont confuses, obscures ou mutilées.

L'activité nous rend toujours joyeux : en agissant, notre corps comme notre esprit expriment leur nature profonde. Cette expression de notre puissance ne peut que l'augmenter et nous procurer en retour de la joie. Notez le parallélisme parfait entre l'esprit et le corps : la compréhension est l'action de l'esprit, comme l'action est la manière de comprendre propre au corps. L'un ne peut aller sans l'autre : plus notre esprit comprend, plus notre corps agit, et plus notre corps agit, plus notre esprit comprend.

Des joies passives, avec modération

Si toute action est joyeuse, cela signifie-t-il que toute passion est triste ? Non, car nous pouvons subir l'influence des forces extérieures de plusieurs manières. Certaines choses contrarient effectivement notre activité intérieure car elles ne conviennent pas à notre nature : leur action provoque en nous des *passions tristes*. La haine, l'envie, la mélancolie, la pitié, la colère ou la honte, voilà quelques-unes de ces passions tristes. Elles expriment la diminution de notre puissance d'agir résultant de l'action destructrice de notre environnement. Mais il y a aussi des passions joyeuses : d'autres choses nous aident à vivre, augmentent notre puissance, parce qu'elles conviennent à notre nature. C'est toute la différence entre l'effet que nous font un aliment nourrissant et un poison, un climat chaud et un climat froid, un ami ou un hypocrite, un sage ou un gourou, un homme politique responsable ou un démagogue.

Spinoza est catégorique : la *tristesse* n'est *jamais* bonne, il faut *toujours* l'éviter. Il n'est jamais raisonnable d'être triste, et nous devons donc toujours rechercher la joie. La joie est-elle toujours bonne ? Faut-il chercher à être joyeux à tout prix ? Il y a certes des joies trompeuses, qui en réalité nous affaiblissent plus qu'elles ne nous construisent. Mais la joie est néanmoins toujours préférable à la tristesse. Car même une joie passive contient en elle la possibilité d'un passage à l'action, alors que la tristesse, en nous affaiblissant, nous rend incapable d'agir.

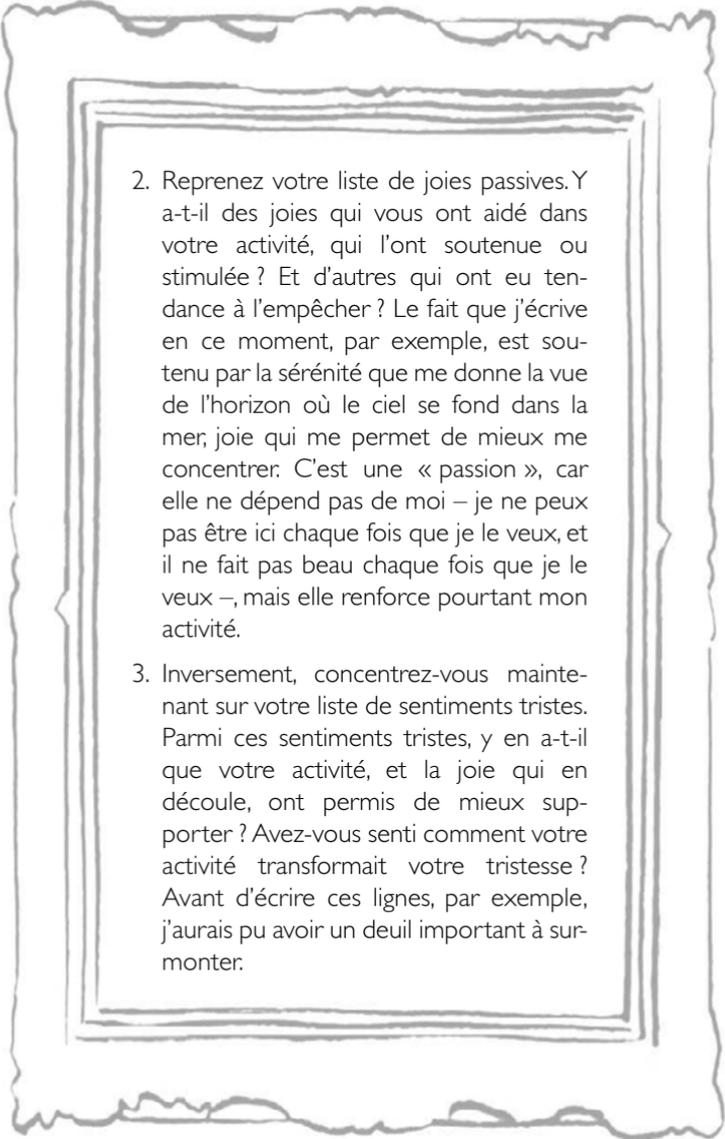
Le véritable problème des joies passives, c'est que nous n'en sommes pas les maîtres : elles sont par définition fragiles, éphémères et imprévisibles, puisqu'elles dépendent non pas de notre propre activité, mais des conditions extérieures de notre vie. Qui dépend trop de ces joies passives s'abandonne aux mains de la fortune et risque de finir bien triste. Mais d'un autre côté, qui prétendrait pouvoir entièrement s'en passer et ne dépendre que de la joie produite par sa propre activité refuserait d'admettre sa condition d'être humain et la fragilité et la dépendance qui vont avec. En se prenant pour un dieu autonome et tout-puissant, il risquerait de tomber d'encore plus haut.

Il nous faut donc trouver un bon équilibre entre activité et passivité. Un équilibre tel que notre passivité inévitable ne nuise pas à notre activité ; un équilibre où en multipliant les passions joyeuses nous nous donnons les moyens d'agir, et où la constance de notre activité nous permet de supporter la part de tristesse que nous ne pouvons pas éviter.

Deux questions se posent maintenant : comment transformer la passion en action ? Comment transformer la tristesse en joie ?

Philo-action

1. Durant une journée, observez de près les mouvements intérieurs de votre affectivité, vos sautes d'humeur, vos réactions émotionnelles et votre état d'esprit global. Concentrez-vous d'abord uniquement sur la joie, les sentiments de bien-être ou de puissance. Faites-en une liste. Puis demandez-vous lesquelles de ces joies ne proviennent que de votre propre activité – des joies actives – et lesquelles viennent de conditions extérieures, et sont donc des joies passives. En ce moment, par exemple, j'éprouve une joie active parce que j'écris ces lignes, et une joie passive, parce que je suis assis sur une terrasse au bord de la mer, et que je me réjouis de la chaleur du mois d'août et de la beauté d'un ciel dégagé. Essayez d'analyser enfin les différentes joies éprouvées : sentez-vous une différence entre les joies actives et passives ? Procurent-elles le même sentiment de joie, ou est-il qualitativement différent ?

- 
2. Reprenez votre liste de joies passives. Y a-t-il des joies qui vous ont aidé dans votre activité, qui l'ont soutenue ou stimulée ? Et d'autres qui ont eu tendance à l'empêcher ? Le fait que j'écrive en ce moment, par exemple, est soutenu par la sérénité que me donne la vue de l'horizon où le ciel se fond dans la mer; joie qui me permet de mieux me concentrer. C'est une « passion », car elle ne dépend pas de moi – je ne peux pas être ici chaque fois que je le veux, et il ne fait pas beau chaque fois que je le veux –, mais elle renforce pourtant mon activité.
 3. Inversement, concentrez-vous maintenant sur votre liste de sentiments tristes. Parmi ces sentiments tristes, y en a-t-il que votre activité, et la joie qui en découle, ont permis de mieux supporter ? Avez-vous senti comment votre activité transformait votre tristesse ? Avant d'écrire ces lignes, par exemple, j'aurais pu avoir un deuil important à surmonter.



Mais le fait d'écrire transforme ce deuil ;
la joie qui en résulte le relativise, et la
compréhension qu'apporte l'écriture lui
donne un nouveau sens.

Devenir actif en connaissant ses passions

Le génie de Spinoza consiste à montrer que ces deux questions – Comment transformer la tristesse en joie ? Comment transformer la passion en action ? – sont étroitement liées. Spinoza, en effet, associe la *passion* – une forte émotion qui détermine notre caractère et notre comportement – à la *passivité*, comme le veut l'étymologie. Nous avons vu que l'activité propre à l'esprit, c'est de comprendre, et puisque la compréhension augmente notre puissance, elle ne peut que nous rendre joyeux. Ainsi, si nous parvenons à connaître nos passions et les causes qui les produisent, nous deviendrons à la fois actifs et joyeux. C'est cela, « le meilleur remède aux affects » que l'on puisse inventer, la méthode centrale de *L'Éthique* – son savoir-vivre dans son sens plein – de Spinoza :

Éthique V, Proposition III : « Un affect qui est une passion cesse d'être une passion sitôt que nous en formons une idée claire et distincte. »

La connaissance rend actif

Pourquoi la connaissance nous rend-elle actifs ? Comment la compréhension parvient-elle à transformer la passion en action, et donc, éventuellement, la tristesse en joie ? Ne pourrions-nous pas répondre qu'au contraire la connaissance et la compréhension sont des formes de passivité, puisqu'elles ne relèvent que de la théorie, et pas de la pratique ? Connaître,

n'est-ce pas suspendre tout mouvement et toute initiative pour se soumettre à ce qu'on veut comprendre ? Une connaissance qui nous révélerait toutes nos faiblesses et la condition misérable de l'homme en général n'aurait-elle pas tendance à nous rendre plus tristes que joyeux ?

Ce serait là, répondrait Spinoza, s'appuyer sur une conception bien erronée de la connaissance. Car connaître véritablement quelque chose – en avoir une connaissance *adéquate* –, c'est toujours savoir comment traiter cette chose, comment réagir face à elle et comment agir *grâce* à elle. La vraie connaissance n'appréhende jamais de façon abstraite les choses indépendamment de nos propres besoins, mais elle les saisit toujours par rapport à ce que nous sommes nous-mêmes.

Continuons d'explorer le parallélisme entre l'esprit et le corps. Supposons que vous êtes contre une paroi rocheuse en haute montagne. Comme vous n'avez pas appris l'escalade, vous n'allez pas savoir vous accrocher pour ne pas dérapier, et la chute, peut-être mortelle, paraît inévitable. Votre corps, alors, est entièrement passif, il subit les forces de la montagne et finit vaincu par elles. Imaginons maintenant que vous apprenez à connaître votre corps, et à comprendre son fonctionnement. Vous découvrez sa flexibilité, où se trouvent les muscles, les points d'appui et d'équilibre. Vous apprenez par ailleurs à connaître le rocher lui-même, les failles, les prises, sa texture et sa solidité. Ces connaissances vous rendent actif : au lieu de tomber, vous escaladerez la montagne, au lieu d'être dominé par elle, c'est vous qui la dominerez. Votre corps sera devenu un corps plus puissant et plus flexible, un corps capable de s'adapter à davantage d'environnements et de les ajuster à ses propres exigences, un corps qui agit au lieu de subir. La connaissance qui a permis cela est à la fois une connaissance de soi-même et des obstacles et contraintes susceptibles de s'opposer à soi.

L'effet de la connaissance sur notre vie affective et spirituelle est exactement le même. Qu'est-ce que la tristesse, la souffrance, voire la dépression ? Ce sont des états face auxquels nous ne savons pas comment réagir, qui nous laissent démunis, bloqués ou paralysés. Parfois c'est la douleur elle-même qui nous paralyse : l'énergie du corps se trouve dévorée par la douleur physique, rendant tout effort pénible. Mais dans tous les cas, c'est le fait de ne pas *comprendre* ce qui nous arrive qui nous paralyse : ne comprenant pas notre souffrance, nous n'avons pas non plus la moindre idée des moyens d'agir face à elle. Lors de la perte d'un être cher, le deuil nous paralyse, car nous ignorons comment continuer à vivre sans cette personne. Suite à une humiliation, nous sommes paralysés car nous ne savons pas comment vivre avec une image de nous-mêmes subitement dégradée.

Il arrive certes que nous *réagissions* face à la douleur – par des cris, des pleurs, des coups ou des plans de vengeance. Mais il s'agit précisément de *réactions*, c'est-à-dire de passions et non d'actions. La réaction en effet n'est pas une action qui vient de notre for intérieur, mais la simple répercussion de ce qui nous affecte ou nous émeut.

De la connaissance à la joie

Qu'arrive-t-il quand nous comprenons une passion ? La première chose, c'est que le fait de comprendre, *en lui-même*, nous rend joyeux. Nous avons réussi à clarifier nos idées, à percer un mystère, à sortir du trouble et de la confusion de la passion pour atteindre une forme de clarté intellectuelle. Avoir fait preuve d'intelligence nous apporte une satisfaction intellectuelle qui ne peut que nous amener de la joie : dans son sillage, face aux épreuves et aux malheurs de la vie qui nous accablent, c'est d'abord notre intellect qui s'est mis à agir. Dans un premier temps, cette joie purement intellectuelle compense, et donc relativise, notre tristesse affective.

Dans un deuxième temps, la connaissance acquise et la joie qui en découle vont nous permettre d'agir pour sortir de la souffrance. Nous saurons changer les causes de nos passions car nous les connaissons, et nous pourrons ainsi transformer nos passions. Lors de la perte d'un être aimé, je me rendrai compte des raisons pour lesquelles j'ai tant aimé cette personne, de ce que j'ai cherché et trouvé à travers elle, et éventuellement de ce qui a entraîné sa perte. Je comprendrai, à travers ces pensées, que mes souvenirs de bonheur ne sont pas perdus, qu'ils sont en quelque sorte éternels. Ayant ainsi appris ce qui fait mon véritable bonheur, ce que je veux et ce dont j'ai besoin, je saurai comment agir dans l'avenir. En comprenant les causes de la honte ou de la colère provoquée par l'humiliation d'un proche ou collègue – pour partie, le mauvais tempérament de cette personne, pour partie mon propre comportement, et peut-être aussi un désaccord profond sur nos valeurs – j'aurai appris comment me faire respecter dans l'avenir. La joie est donc double : d'abord la joie de la maîtrise intellectuelle d'un problème, puis celle des perspectives d'action qui en découlent. Et l'activité l'est aussi : l'activité proprement intellectuelle d'abord, et les actions adéquates qu'elle permet par la suite.

Ne faut-il que tenter de comprendre ses passions tristes, et se contenter de profiter passivement de ses passions joyeuses ? Comme nous le verrons, Spinoza préconise plutôt le contraire. Il est à la fois plus facile et plus profitable de connaître nos passions joyeuses et leurs causes que nos passions tristes.

Nous sommes parfois amoureux sans savoir pourquoi. C'est un état joyeux qui nous paraît miraculeux, et d'autant plus envoûtant que nous ne le comprenons pas. Mais nous sommes ainsi en proie au doute et à l'insécurité affective. Ne comprenant pas notre amour, nous devenons suspicieux, jaloux et possessifs. Notre amour pour un rien pourra se transformer en

son contraire, notre joie risque de se renverser subitement en tristesse. En comprendre les causes transforme la passion amoureuse en amour actif. En sachant *pourquoi* on aime quelqu'un, nous serons plus sûrs de notre amour, moins en proie aux montagnes russes passionnelles que sont le doute, la jalousie et la frustration.

Chercher parfois la joie ailleurs

Spinoza semble avoir une confiance inébranlable dans le pouvoir de notre intelligence à comprendre nos passions, et donc à les transformer en actions joyeuses. Il affirme, en effet, que :

Éthique V, Proposition IV : « Il n'est pas d'affection du corps dont nous ne puissions former un concept clair et distinct. »

Rappelons-nous que pour Spinoza l'âme n'est que le miroir du corps : toutes nos émotions ont pour contrepartie un mouvement du corps. Quand nous sommes secoués par la colère, la tristesse ou le désir, quelque chose d'analogue se produit dans notre corps. Si nous pouvons connaître les multiples manières dont notre corps est affecté, nous pouvons aussi comprendre nos passions. Nous serions, du moins en théorie, capables de maîtriser absolument tous nos affects, puisque pouvant connaître toutes les affections du corps, nous pourrions alors transformer en action toutes les passions de l'âme qui en résultent. Nous serions ainsi toujours à l'abri de la tristesse, de la confusion et de notre violence intérieure et ne vivrions que dans la joie et l'activité.

Ailleurs, Spinoza admet cependant que ce n'est pas si simple. D'abord, nous avons déjà vu à quel point nous nous trompons sur la véritable cause de nos affects. C'est à tort que nous aimons et haïssons la plupart du temps, subissant les mécaniques de l'illusion que nous avons exposées dans la

première partie, attribuant notre joie ou notre tristesse à un objet qui n'en est pourtant pas la cause. Il y a de fortes chances que nous nous égarions alors en expliquant nos affects par des causes illusoire. Par mesure de précaution nous devons donc apprendre à détacher nos affects des causes qui selon nous les ont produits : notre amour ou notre haine ont-ils vraiment la cause que nous croyons ?

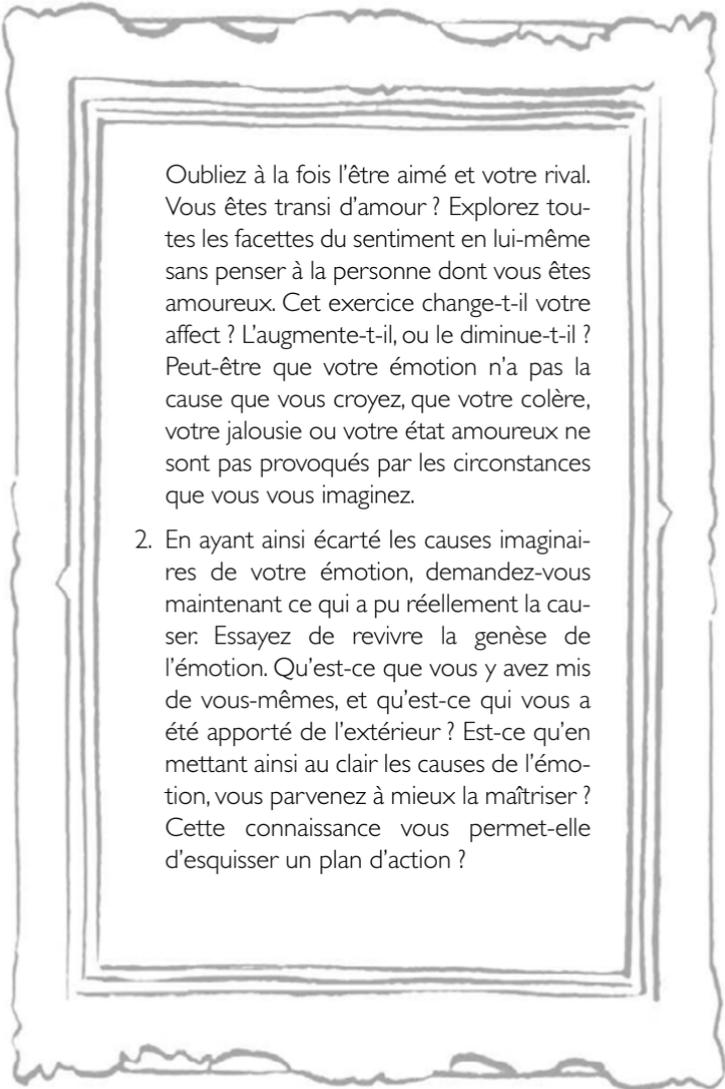
Mais, sur un plan plus fondamental, on peut se demander si nous sommes vraiment capables de comprendre *toutes* les choses qui nous émeuvent et nous perturbent. Il y a peut-être des tristesses inextricables, un résidu de choses qu'il est impossible de comprendre. Peut-être vaudra-t-il mieux, dès lors, se détourner de ces tristesses au lieu de chercher en vain à les expliquer, pour aller chercher la joie ailleurs.

Questions vitales

Quel type de joie vous procure la connaissance, la découverte, le fait d'avoir réussi un raisonnement complexe ou d'avoir une idée nouvelle ? Comparez cette joie à d'autres joies plus communes. Pensez-vous que la joie de la connaissance peut amoindrir ou même transformer une tristesse affective ?

Philo-action

1. La prochaine fois que vous sentez un fort affect – tristesse, colère, état amoureux, jalousie, honte – essayez de ne pas tenir compte de ce que vous croyez être la cause de l'affect. Vous ressentez de la colère ? Ne pensez pas à l'événement qui selon vous l'a provoquée, ni à la personne à qui elle s'adresse. Vous êtes jaloux ?



Oubliez à la fois l'être aimé et votre rival. Vous êtes transi d'amour ? Explorez toutes les facettes du sentiment en lui-même sans penser à la personne dont vous êtes amoureux. Cet exercice change-t-il votre affect ? L'augmente-t-il, ou le diminue-t-il ? Peut-être que votre émotion n'a pas la cause que vous croyez, que votre colère, votre jalousie ou votre état amoureux ne sont pas provoqués par les circonstances que vous vous imaginez.

2. En ayant ainsi écarté les causes imaginaires de votre émotion, demandez-vous maintenant ce qui a pu réellement la causer. Essayez de revivre la genèse de l'émotion. Qu'est-ce que vous y avez mis de vous-mêmes, et qu'est-ce qui vous a été apporté de l'extérieur ? Est-ce qu'en mettant ainsi au clair les causes de l'émotion, vous parvenez à mieux la maîtriser ? Cette connaissance vous permet-elle d'esquisser un plan d'action ?

La tristesse ne nous apprend rien

Vous pensez peut-être que nous allons maintenant nous enfermer durant des mois pour méditer sur nos souffrances et leurs causes ; qu'au café avec des amis ou sur le divan d'un psy, nous allons ressasser à l'infini nos problèmes pour tenter de les comprendre. Et vous pensez peut-être, avec raison, qu'ainsi nous allons nous enfoncer encore davantage dans nos problèmes.

La tristesse empêche de connaître

Heureusement, ce n'est pas du tout ce que propose Spinoza. Car la tristesse ne nous enseigne rien. On croit parfois devoir boire jusqu'à la dernière lie son désespoir, on croit que l'expérience de la honte peut nous être salutaire en ce qu'elle nous pousse à nous améliorer, on croit qu'il faut aller au bout de ses souffrances pour mieux se connaître. Seulement, répond Spinoza, ce n'est pas soi-même qu'on connaît ainsi, mais les forces qui nous affaiblissent et nous détruisent. La traversée de la souffrance n'est donc pas pour Spinoza une descente vers les profondeurs de notre *moi*, elle est, au contraire, une complaisance pour tout ce qui nous est étranger, pour tout ce qui s'oppose à notre énergie vitale et l'amoindrit.

Fondamentalement, nous sommes tous d'abord une envie de *vivre*, un désir d'être, un désir de conserver et d'accroître ce que nous sommes. C'est pour cette raison qu'il n'y a pas d'idée adéquate du mal et que l'homme libre ne pense jamais à la mort. Le mal et la mort n'étant pas des idées qui font partie de

notre nature, nous ne pouvons donc pas les penser adéquatement – ce sont des idées *contraires* à notre nature. Puisque ces idées excluent notre existence, elles ne peuvent pas être une partie constitutive de notre nature.

C'est pourquoi le suicide ne peut pas être un désir qui vient de notre for intérieur. Personne n'est poussé au suicide par sa propre nature : nous nous suicidons lorsque nous sommes vaincus par les circonstances de notre vie, ou lorsque celles-ci nous trompent au point de nous faire méconnaître notre véritable désir, qui est nécessairement désir de vie. Au fond, le suicide n'est jamais vraiment un suicide puisqu'il n'est jamais causé par nous-mêmes, mais par des forces extérieures destructrices qui nous y poussent.

La connaissance de la tristesse n'est donc jamais une connaissance de soi : elle est une connaissance de ce qui nous est contraire. Or, pouvons-nous connaître adéquatement ce qui nous est complètement contraire, ce avec quoi nous n'avons rien en commun ?

Il y a dans toute tristesse une part de joie

Seules les choses qui conviennent à notre nature nous apportent de la joie. C'est parce que ces choses ont quelque chose de commun avec nous que nous pouvons nous composer avec elles, nous y associer et créer ainsi une nouvelle unité, plus grande, plus complète, et donc plus forte.

Inversement, nous rend triste ce qui ne convient *pas* à notre nature, ce qui est incompatible avec elle. Néanmoins, ce qui n'a strictement *rien* en commun avec nous ne peut pas non plus nous faire de mal. Ce qui nous est complètement étranger ne réussit pas à nous atteindre, à se connecter à notre nature, et n'a donc pas le pouvoir de nous affecter. Ainsi, ce qui nous fait mal, c'est ce qui nous convient en partie tout en nous étant contraire en partie : ce à quoi nous nous attachons en vertu de points

communs avec nous, mais qui nous détruit par ses aspects incompatibles avec notre nature. Un poison nous nuit seulement s'il nous donne l'envie de l'avalier... Nous ne nous attachions pas à quelqu'un s'il n'avait strictement rien de commun avec nous, et il ne pourrait ainsi pas non plus nous nuire. Celui qui n'a pas le pouvoir de nous rendre heureux n'a pas non plus le pouvoir de nous rendre triste. La mésestimation ou l'incompréhension ne nous poserait pas de problème s'il n'existait pas le fond d'entente sans lequel aucune relation ne s'établit.

Bref, sans la part de joie qu'elle recèle, aucune tristesse ne pourrait s'emparer de nous. Ainsi, quand nous cherchons à connaître nos passions, nous devons toujours nous évertuer à identifier la joie, même dans la tristesse. En effet, c'est cette joie – même travestie et rabougrie par notre passion triste – qui nous conduit vers ce que nous sommes vraiment.

Nous ne comprenons que ce qui nous est commun

Nous pouvons encore aller plus loin. Nous avons vu que notre joie vient de ce que les choses ont en commun avec nous, qui nous permet de composer avec elles dans l'harmonie. Mais c'est *seulement* de ces points communs que nous pouvons avoir une connaissance claire et adéquate. Il faut donc en conclure que nous ne pouvons avoir de véritable connaissance que des choses qui nous rendent joyeuses.

Pourquoi est-ce ainsi ? Pourquoi ne peut-on connaître que ce que nous avons en commun avec les choses ? Rappelons-nous que pour Spinoza, connaître, c'est essentiellement agir. Nous connaissons véritablement une chose quand nous pouvons nous-mêmes reproduire ce qu'elle fait, quand nous pouvons agir comme elle agit. Nous comprenons les sentiments ou les pensées de quelqu'un lorsque nous sommes nous-mêmes susceptibles d'avoir les mêmes. Nous comprenons un art ou une technique quand nous en devenons les maîtres. Ainsi, pour

Spinoza, la juste définition du cercle n'est pas une ligne dont tous les points sont équidistants d'un centre, puisque cette définition ne nous apprend pas comment tracer un cercle. La bonne définition du cercle est celle d'une ligne droite avec une extrémité fixe et l'autre mobile, car le mouvement de l'extrémité mobile *dessine* un cercle. C'est donc la définition elle-même qui *produit* le cercle.

Nous ne pourrions reproduire un cercle avec notre corps si nous n'avions rien de commun avec lui. Nous avons, en fait, des points communs avec un très grand nombre d'êtres. Nous pouvons, par exemple, comme dans le film de kung-fu hong-kongais *La Mante religieuse*, observer comment une cigale manie une tige de paille, et apprendre ainsi, en imitant ses mouvements, comment manier l'épée. Nous comprenons les cigales dans la mesure où ce que nous avons en commun avec elles nous permet de reproduire leurs mouvements. De la même façon que nous pouvons partiellement nous identifier à la cigale, nous pouvons nous reconnaître dans certaines pensées et comportements humains, les reproduire en nous-mêmes, et ainsi les comprendre. Mais ce qui nous est complètement inconnu, qui n'a rien en commun avec notre nature, nous restera toujours incompréhensible : en effet, nous n'aurons aucune manière de reproduire ses actions ou de revivre ses états intérieurs. Ce sont ces choses étrangères à notre nature, et donc incompréhensibles, qui nous attristent.

Le chemin qui mène à la compréhension de nos passions tristes est donc très long : il ne passe jamais par une connaissance *directe* de la tristesse. Ce qui nous rend triste est trop complexe et trop étrange pour que nous puissions en avoir une idée claire et distincte. Nous devons, au contraire, partir d'expériences simples de *convenance* et de communion avec les choses. Nous n'appréhenderons pas mieux les choses compliquées en nous plongeant dans la perplexité qu'elles provoquent. Cette

dernière est une forme de tristesse qui nous rend impuissants. Nous les comprendrons, au contraire, en enchaînant pas à pas des idées simples et lumineuses. Voilà pourquoi nous ne connaissons nos tristesses qu'après avoir exploré nos joies. Seule l'évidence claire et distincte de joies connues saura éclairer nos tristesses et nous permettre de les comprendre.

Chercher la communauté avec ce qui nous est étranger

Cela implique aussi de s'ouvrir à des joies nouvelles, de découvrir des connivences avec ce qui au premier abord nous paraissait étranger. Pour cela, nous devons rendre notre corps à la fois plus habile et plus sensible. Plus notre corps sera capable de faire des choses, plus il aura en commun avec les autres êtres de la nature. Plus notre corps sera sensible, capable de ressentir et de différencier un grand nombre d'affects, plus nous serons capables de comprendre. La pratique d'un sport, d'un artisanat ou d'un instrument de musique, l'éducation du goût et de l'odorat, comme en cuisine ou en œnologie, les expériences du plaisir sensuel ou de milieux extrêmes et inconnus, comme nous en procurent une traversée du désert ou le contact avec les neiges éternelles, confrontent notre corps à de nouvelles réalités et lui confèrent ainsi de nouveaux pouvoirs. Ce qui auparavant nous était hostile – la neige, la sécheresse du désert – devient notre allié et nous renforce. Si nous réussissons à nous adapter à davantage de choses, à sentir plus de connivences avec elles, nous serons moins en proie à la tristesse, et retirerons de la joie d'un plus grand nombre d'expériences.

Spinoza va très loin dans ce parallélisme entre l'esprit et le corps, dans cette idée que notre salut dépend autant du corps que de l'esprit. Il va jusqu'à écrire, à la toute fin de *L'Éthique* :

Éthique V, Proposition XXXIX : « Qui a un corps apte à un très grand nombre de choses, a un Esprit dont la plus grande part est éternelle. »

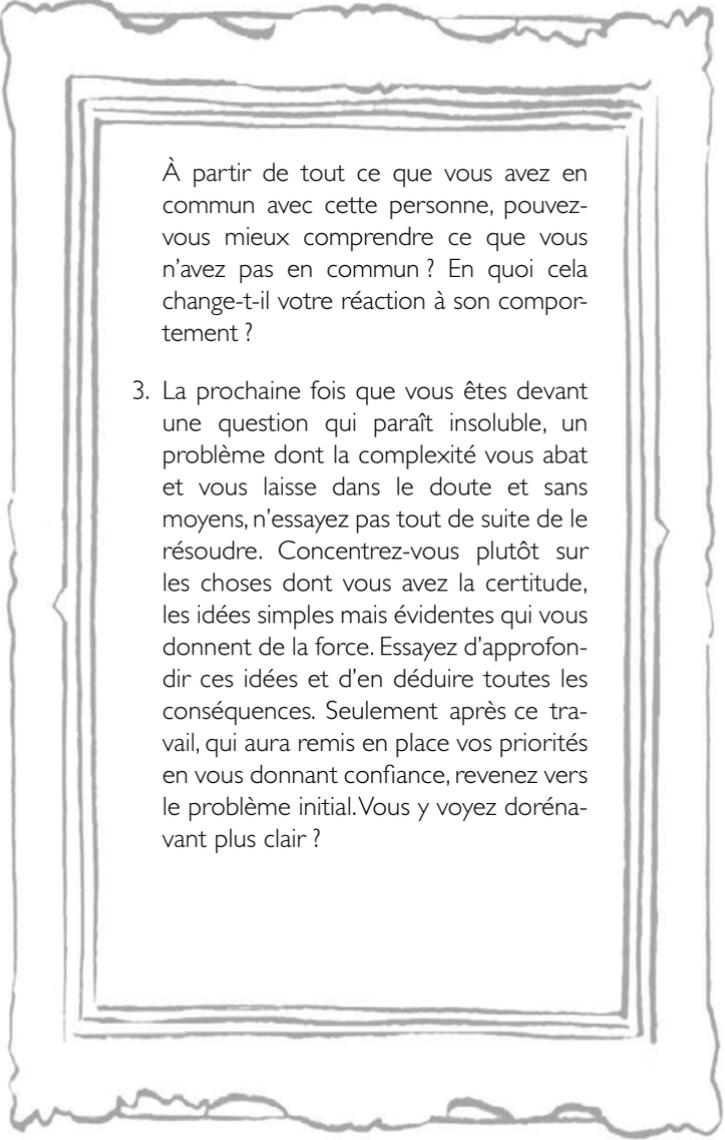
Nous ne savons pas encore ce que Spinoza entend par l'éternité de l'esprit. Mais nous savons maintenant que les aptitudes du corps vont de pair avec celle de l'Esprit, que plus notre corps aura fait d'expériences et sera capable d'agir, plus notre esprit sera apte à comprendre.

C'est par ce détour que nous parviendrons à venir à bout de nos passions tristes. Revenons à notre point de départ : c'est la connaissance qui transforme la passion en action, et la tristesse en joie. Mais nous ne pouvons pas connaître nos passions tristes de manière immédiate. Nous devons enchaîner, une par une, les expériences joyeuses des choses qui nous conviennent, et les idées adéquates qui en découlent. Si nous parvenons à augmenter le nombre de choses avec lesquelles nous ressentons une communauté, nous développerons et nos connaissances et notre joie. De moins en moins de choses nous attristeront, et nous aurons de plus en plus de connaissances et d'énergie pour les affronter et les comprendre.

Nous ne pouvons cependant pas nous appuyer uniquement sur notre capacité à connaître nos passions pour les transformer. Il nous faut aussi transformer notre environnement de manière à ce qu'il nous procure le plus de joie et le moins de tristesse possible. C'est d'une part le rôle de la technique, qui adapte l'environnement aux exigences de l'homme. Mais c'est avant tout le rôle de la politique, qui doit permettre aux hommes de vivre dans l'entente, la liberté et la joie.

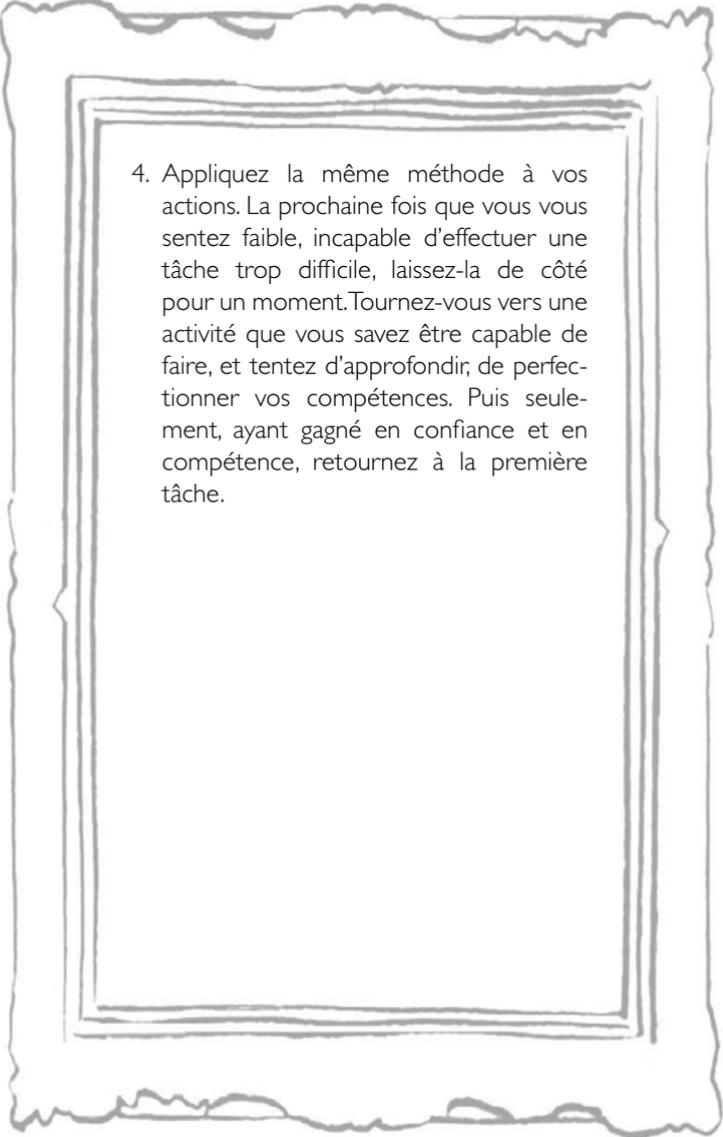
Philo-action

1. La prochaine fois que vous ressentez un fort affect négatif, une passion triste – colère, désespoir, honte –, ignorez la tristesse en elle-même et intéressez-vous à la part de joie dans cet affect. Quelle est la joie qui vous a amené à être en colère ou à ressentir de la honte ? Est-ce qu'à l'intérieur du sentiment négatif lui-même vous ressentez un plaisir, peut-être caché ou que vous ne voudriez pas admettre ? Essayez d'en avoir une idée claire et distincte. Cette connaissance transforme-t-elle votre tristesse ?
2. La prochaine fois que vous êtes en conflit avec quelqu'un dont vous ne parvenez pas à comprendre le comportement et l'attitude, au lieu d'essayer de comprendre ce que vous ne comprenez pas – c'est-à-dire ce qui vous est étranger chez l'autre –, essayez de voir ce que vous avez en commun avec cette personne.



À partir de tout ce que vous avez en commun avec cette personne, pouvez-vous mieux comprendre ce que vous n'avez pas en commun ? En quoi cela change-t-il votre réaction à son comportement ?

3. La prochaine fois que vous êtes devant une question qui paraît insoluble, un problème dont la complexité vous abat et vous laisse dans le doute et sans moyens, n'essayez pas tout de suite de le résoudre. Concentrez-vous plutôt sur les choses dont vous avez la certitude, les idées simples mais évidentes qui vous donnent de la force. Essayez d'approfondir ces idées et d'en déduire toutes les conséquences. Seulement après ce travail, qui aura remis en place vos priorités en vous donnant confiance, revenez vers le problème initial. Vous y voyez dorénavant plus clair ?

- 
4. Appliquez la même méthode à vos actions. La prochaine fois que vous vous sentez faible, incapable d'effectuer une tâche trop difficile, laissez-la de côté pour un moment. Tournez-vous vers une activité que vous savez être capable de faire, et tentez d'approfondir, de perfectionner vos compétences. Puis seulement, ayant gagné en confiance et en compétence, retournez à la première tâche.

La communauté des hommes libres

Jusque-là, Spinoza peut nous donner l'impression de prôner l'égoïsme, voire l'immoralité. Il serait égoïste car il nous dit que nous devons rechercher d'abord notre propre joie, en évitant soigneusement tous les affects tristes, comme la pitié et la honte qui nous font nous soucier du sort d'autrui. Il serait amoral puisqu'il prétend que tout homme, quel que soit son comportement – sage, fou ou criminel – a le même droit d'exister et d'agir comme il l'entend.

Souvenons-nous que Spinoza définit le bien par l'utilité. La vertu consiste donc à chercher, tout à fait égoïstement, ce qui peut nous servir personnellement.

Être égoïste pour le bien de tous

Pourtant, qu'est-ce qui est le plus utile à l'homme ? Qu'est-ce qui lui convient le mieux ? Avec quoi s'associe-t-il le mieux et du plus grand nombre de manières possible pour devenir plus fort ?

Il ne peut y avoir de doute : rien ne nous est plus utile que les autres. Rien ne convient davantage à la nature humaine que d'autres êtres humains. Spinoza écrit :

Éthique V, Proposition XXXV : « L'expérience elle-même l'atteste également chaque jour par tant de si lumineux témoignages que presque tout le monde a le mot à la bouche : *l'homme est un Dieu pour l'homme.* »

C'est donc notre intérêt personnel, notre recherche égoïste de ce qui nous est utile, qui nous commande de rechercher la

compagnie et de collaborer avec d'autres humains, hommes ou femmes. Cela signifie-t-il qu'il faille les soumettre à nos propres besoins, nous en servir comme de valets ou comme d'esclaves, les utiliser comme de simples instruments pour notre puissance et notre bonheur ?

Nullement, car en dominant et en exploitant les autres, nous stimulerons forcément leurs passions tristes. Nous éveillerons leur rancune, leur envie, leur jalousie et leur colère – bref, leur haine. Et les mécanismes de l'imitation affective ne manqueront pas de nous infecter aussi de leurs passions tristes. Nous serons à nouveau prisonniers du cycle infernal des passions, après tous ces efforts pour leur échapper.

C'est pourquoi ce que nous devons rechercher avant tout, c'est l'association avec d'autres hommes *libres*, c'est-à-dire avec d'autres hommes qui *vivent sous la conduite de la raison* (et non sous la dictature de l'arbitraire). S'ils sont encore victimes de passions, nous devons tout faire pour les en délivrer, les éduquer afin de les rendre libres, les aimer afin de les rendre joyeux. Car, forcément, nous serons plus libres en vivant parmi des hommes libres, et plus joyeux en vivant parmi des gens joyeux.

Ces hommes seront donc loin d'être soumis. Au contraire, en bons égoïstes, nous devons souhaiter que les autres soient tout aussi égoïstes que nous. Spinoza écrit :

Éthique IV, Proposition XXXV : « C'est quand chaque homme recherche au plus haut point ce qui lui est utile que les hommes sont le plus utiles les uns aux autres. »

En effet, plus chacun s'aidera d'abord soi-même, plus il aidera les autres. Plus il se rendra joyeux lui-même, plus il donnera de joie aux autres. C'est en étant égoïste, mais d'une manière éclairée et raisonnable, et non passionnelle, qu'on rend le plus grand service aux autres.

S'aimer et rechercher ensemble la vérité

On voit ainsi renaître une morale que Spinoza avait d'abord écartée. Car si le bien, c'est l'utile, et si le plus utile c'est l'association entre hommes libres, on appellera *bien* tout ce qui contribue à la concorde entre hommes libres, et *mal* tout ce qui y nuit.

Quels sont les principes de cette morale ?

Un premier principe consiste à toujours répondre à la haine par l'amour. Si nous réagissons aux affects tristes que les autres nous adressent – la colère, le mépris, l'envie – par un autre affect triste, par une autre forme de haine, nous n'allons que nous attrister davantage et aggraver ainsi la haine des autres. Comme nous voulons vivre parmi des gens joyeux, nous allons essayer d'adoucir la tristesse haineuse des autres en les rendant joyeux par notre amour.

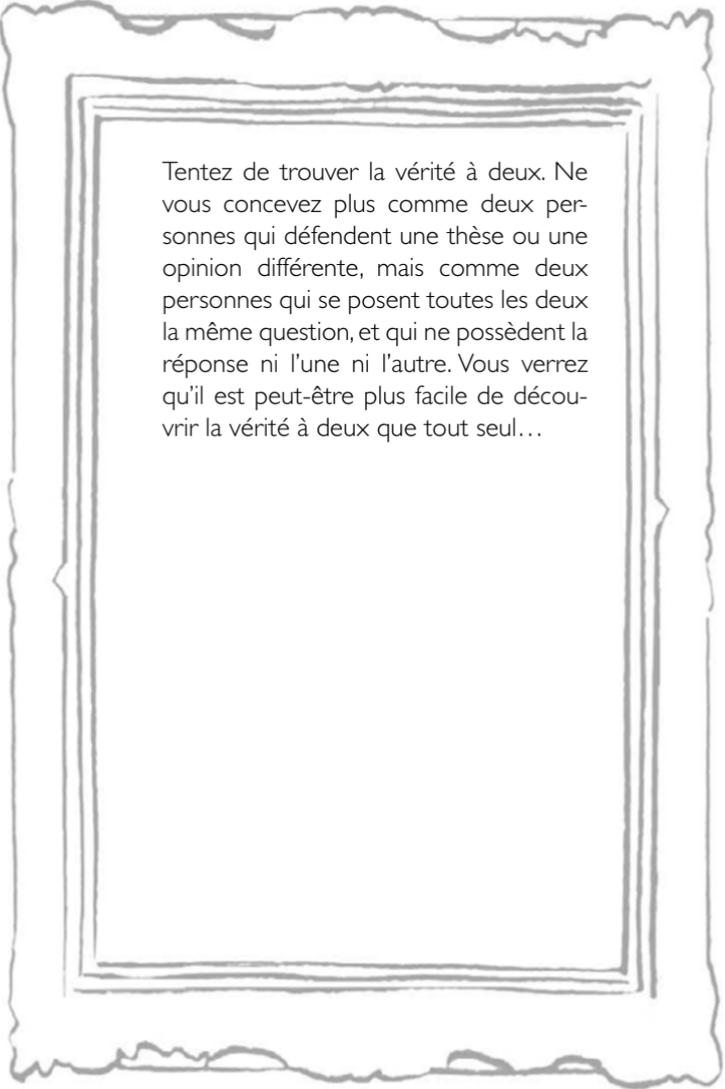
Un deuxième principe concerne le rôle de la vérité dans la concorde des hommes. En effet, les goûts et opinions, tout autant que les passions dont ils découlent, divisent les hommes en les dressant les uns contre les autres. Nous avons vu à quoi aboutit l'élan qui anime chacun à vouloir persuader les autres d'aimer ce qu'il aime et de vivre selon son propre tempérament. Il en va tout autrement de la vérité : elle est par définition commune à tous, et peut parfois être partagée par tous. C'est donc le fait de rechercher la vérité ensemble qui dispose les hommes à mieux s'entendre et se comprendre. Nous verrons ainsi comment l'un des pires vices de l'homme – vouloir persuader les autres de vivre à sa propre manière – se transforme, dans les mains du sage, en une vertu – partager avec les autres la vérité qu'on aura découverte.

Questions vitales

1. Avez-vous déjà été dans une situation où vous pensiez que vous deviez sacrifier votre propre bonheur pour quelqu'un d'autre ? Si cela est peut-être valable dans certains cas, n'aurait-il pas été possible d'aider ce quelqu'un au contraire en vous épanouissant vous-mêmes ?
2. Comment réagissez-vous à l'adversité ? Donnez-vous la réplique à une émotion négative par la même émotion ? Réagissez-vous à la colère par la colère, à la peur par la peur, à la rancune par la rancune ?
3. Face à un conflit ou à une différence d'opinion, essayez-vous à tout prix d'imposer votre propre point de vue ? Vous sentez-vous vaincu si c'est l'autre qui l'emporte ?

Philo-action

1. Essayez de vous imaginer de quelles manières votre propre égoïsme pourrait être utile aux autres. À l'avenir, demandez-vous systématiquement comment vous pouvez servir les autres en vous servant d'abord vous-mêmes.
2. Essayez de réagir à chaque émotion négative des autres par une émotion positive : désamorcez la haine des autres par votre amour; calmez leur angoisse par votre confiance, adoucissez leur rancune par leur pardon. Arrivez-vous ainsi non seulement à calmer vos propres affects, mais aussi ceux des autres ?
3. Dans un conflit, comme dans toutes les circonstances de la vie, essayez de privilégier la vérité, de quel côté qu'elle vienne. Ainsi, la prochaine fois que vous êtes embrouillé dans une dispute, invitez votre adversaire à baisser les armes comme vous le feriez vous-même.



Tentez de trouver la vérité à deux. Ne vous concevez plus comme deux personnes qui défendent une thèse ou une opinion différente, mais comme deux personnes qui se posent toutes les deux la même question, et qui ne possèdent la réponse ni l'une ni l'autre. Vous verrez qu'il est peut-être plus facile de découvrir la vérité à deux que tout seul...

Le désir éclairé : la vertu dans nos vices

Reprenons le dernier exemple : quelle est la différence entre ce que Spinoza appelle *l'ambition* – vouloir persuader tout le monde de vivre à sa propre manière en ayant les mêmes goûts, opinions et amours – et ce qu'il appelle la *piété* – vouloir partager avec les autres la vérité qu'on aura découverte ? N'est-ce pas le même désir, au fond ?

De l'ambition à la piété

Une première différence, c'est que le premier désir – l'ambition – est motivé par la tristesse, et le second – la piété – par la joie. C'est parce que nous *souffrons* de l'incertitude, parce que nous ne sommes pas sûrs d'avoir la bonne manière de vivre et les bonnes opinions, que nous avons besoin de nous rassurer en constatant que les autres aiment les mêmes choses que nous. Ce qui engendre la piété est tout autre : c'est parce que la connaissance de la vérité nous rend joyeux que nous voulons partager cette joie avec les autres. Ensuite, l'ambition naît de l'ignorance et de la confusion. C'est parce qu'en réalité nous ne savons pas véritablement ce que nous aimons que nous avons besoin que les autres confirment notre amour en aimant la même chose. Alors que la piété est justement motivée par la clairvoyance que nous avons sur nous-mêmes et sur le monde.

Nous voyons ainsi notre désir transformé par la connaissance que nous en avons. Deux choses se sont produites : notre

désir n'est plus un désir passionnel que nous ne maîtrisons pas, et la raison n'est plus une autorité froide qui juge et condamne, la *raison elle-même est devenue un désir*.

Ainsi Spinoza écrit :

Éthique IV, Proposition LIX : « À toutes les actions auxquelles nous détermine un affect qui est une passion, nous pouvons être déterminés sans lui par la raison. »

La raison parvient à transformer nos désirs, de manière à ce que la même action ne résulte plus d'une passion qu'on *subit*, mais d'un désir rationnel qu'on assume pleinement. En connaissant nos désirs, au lieu d'être secoués et triturés par eux, nous les affirmons comme une partie essentielle de notre identité : la passion devient ainsi action.

Transformer nos désirs

Aucune action, aucun désir n'est donc mauvais en tant que tel. Ils sont mauvais dans la mesure où ils sont motivés par la passion, et non par la raison. Souvenons-nous de l'analyse de la question du mal. Le mal n'existe pas en lui-même, mais dans le rapport qu'une chose entretient avec d'autres. Ainsi, pour un individu, le mal c'est ce qui l'empêche de comprendre – ce qui l'abrutit et l'aveugle. Pour la société, le mal c'est ce qui empêche la concorde – la paix, la coopération, l'entente mutuelle. Nous pouvons maintenant ajouter qu'une action est mauvaise dans la mesure où elle est motivée par la tristesse au lieu de la joie, par la crainte au lieu du désir.

Voilà pourquoi nous avons dénoncé plus haut la prétention de notre volonté à vouloir violenter nos désirs, à vouloir nous forcer à en avoir d'autres, ou à simplement nous en détourner. Car, parie Spinoza, la connaissance peut transformer tout vice en vertu. L'alcoolique ou le drogué rêvent d'ivresse et de vertige – ils pourront les trouver dans le sport ou la création artistique.

Le *sex-addict* rêve de répandre le plaisir et la jouissance – il saura varier les manières de rendre les autres heureux. Un cambrioleur rêve de contourner les règles d'une manière ingénieuse – peut-être deviendra-t-il un inventeur astucieux.

Pour transformer ses désirs, ce qui est essentiel, c'est de mettre l'accent sur leurs aspects positifs, de dégager la part de joie qui sommeille dans chaque désir, même les plus aliénés et pervers. Car, en condamnant ses désirs, en n'y voyant que le côté négatif, on exacerbe leur nocivité, puisqu'on sera encore davantage motivé par la tristesse. Or, nous savons maintenant que nos désirs deviennent bons dans la mesure où ils sont motivés par la joie :

Éthique V, Proposition X, Scolie : « Mais il faut remarquer qu'en ordonnant nos pensées et images nous devons toujours prêter attention à ce qu'il y a de bon dans chaque chose, afin qu'ainsi ce soit toujours un affect de joie qui nous détermine à agir. Par exemple, si quelqu'un voit qu'il recherche trop la Gloire, qu'il pense à son usage correct, et à quelle fin il faut la rechercher, et par quels moyens il faut l'acquérir ; mais non à son abus, ou à sa vanité, ou à l'inconstance des hommes, ni aux autres choses de ce genre, auxquelles nul ne pense sans chagrin ; car c'est par de telles pensées que les ambitieux se désolent le plus quand ils désespèrent d'accéder à l'honneur qu'ils ambitionnent ; et alors qu'ils vomissent la colère, ils veulent avoir l'air sages. Et il est donc certain que les plus désireux de gloire sont ceux qui crient le plus fort contre son abus et contre la vanité du monde. Et cela n'est pas propre aux ambitieux, mais commun à tous ceux à qui la fortune est adverse et qui ont l'âme impuissante. Car l'avare, quand il est pauvre, ne cesse également de parler de l'abus de l'argent et des vices de riches ; par où il ne fait rien que s'affliger lui-même, et montrer aux autres que ce n'est pas seulement sa pauvreté, mais également la richesse des autres, qu'il a du mal à supporter. De même aussi ceux qu'une amante a mal reçus ne pensent à rien qu'à l'inconstance des femmes, à leur âme trompeuse et autres vices rebattus, qu'ils empressent de livrer tous à l'oubli sitôt que leur amante recommence à les recevoir. Qui donc s'emploie, et par seul amour de la Liberté, à maîtriser ses affects et ses appétits s'efforcera, autant qu'il peut, de connaître les vertus et leurs causes, et de

s'emplir l'âme du contentement qui naît de leur vraie connaissance ; et de contempler le moins possible les vices de l'homme, ainsi que de dénigrer les hommes. »

Voir la raison de nos désirs

Il nous faut donc toujours voir la vertu *dans* nos *vices*, voir la raison *de* nos désirs, au lieu de condamner le désir par la raison et d'opposer le vice et la vertu. Car le vice, en fin de compte, c'est la tristesse elle-même ; tristesse qui nous rend impuissants et ainsi nous conduit à des actes désespérés. Plus nous essayons de maîtriser nos désirs par la force de la volonté, plus ils deviennent exacerbés et moins nous sommes capables de nous maîtriser. Plus, au contraire, nous essayons de comprendre nos désirs, plus nous augmentons la part de joie qui les motive et plus nous devenons capables de nous maîtriser car la joie nous aura rendus forts.

À chaque désir sa place

Chacun de nos désirs a sa juste place dans notre existence, ni trop ni trop peu. Tout désir a sa fonction, son rôle à jouer dans la vie, à condition qu'il ne soit pas une fin en soi mais un moyen pour autre chose. Dès son *Traité de la réforme de l'entendement*, Spinoza remarque :

« Le gain d'argent, le plaisir et la gloire ne sont nuisibles que pour autant qu'on les recherche pour eux-mêmes et non comme des moyens en vue d'une autre fin. Au contraire, si on les recherche comme des moyens, ils ne dépasseront pas une certaine mesure, et loin de nuire, contribueront beaucoup à l'atteinte de la fin qu'on se propose, ainsi que nous le montrerons en son temps. »

Ne rechercher l'argent *que* pour l'argent est effectivement un vice. Mais ce vice devient une vertu dès lors que l'argent nous permet de réaliser d'autres projets. Ne chercher le plaisir

que par amour de la jouissance est effectivement un vice, mais si le plaisir découle d'un désir plus profond – l'amour d'une personne, de la nature, de la connaissance ou de l'art – il devient une vertu. Ne chercher la gloire que par ambition personnelle est effectivement un vice, mais s'il est nécessaire d'être célèbre pour défendre une cause, cet appétit devient une vertu. En les subordonnant à un désir plus grand, nous nous assurons que nos désirs ne deviennent pas excessifs – le principal défaut de tous les désirs toxiques –, qu'ils ont une place et une fonction précises dans nos vies.

Quel est alors ce désir supérieur, cet amour absolu, cette joie pure qui, selon Spinoza, soutient et relativise tous nos autres désirs, en les rendant joyeux et raisonnables ? Quel est cet « amour allant à une chose éternelle et infinie qui repaît l'âme d'une joie pure, d'une joie exempte de toute tristesse ; bien grandement désirable et méritant qu'on le cherche de toutes ses forces », que nous avons évoqué au début de notre réflexion ?

Pour le comprendre, nous devons maintenant nous pencher sur la *métaphysique* de Spinoza, par laquelle, d'habitude, on entre dans sa philosophie.

Questions vitales

1. Vous arrive-t-il, quand vous ne croyez pas pouvoir réaliser un désir – soit parce que les conditions sont défavorables, soit parce que vous ne vous en sentez pas capable –, de finir par condamner le désir en lui-même, en dénigrant ceux qui réussissent à le réaliser ?
2. Avez-vous des désirs matériels que vous prenez pour des fins en soi, des buts propres de votre existence ? Essayez d'être honnête avec vous-même. Pourriez-vous les réinterpréter afin qu'ils deviennent des moyens pour autre chose ? Si la poursuite de ces désirs, et les excès qui en découlent, vous empêchent de réaliser d'autres projets que vous jugez plus importants, pouvez-vous les transformer de manière à ce qu'au contraire ils vous aident à réaliser ces autres projets ?

Philo-action

1. Pensez à vos habitudes compulsives, à vos addictions, aux désirs que vous trouvez condamnables ou immoraux et que vous voudriez changer. Essayez de dégager le côté positif de ces désirs, la part de joie qui les anime. Essayez, au lieu de ne voir que le manque ou le sentiment d'impuissance à la base du désir, de voir l'énergie qu'il transporte.
2. Essayez de ne plus condamner vos désirs, et demandez-vous plutôt pourquoi vous les ressentez, en vous concentrant sur la joie qu'ils vous apportent.
3. Au lieu d'écarter ou de réprimer des désirs incompatibles avec vos conditions de vie, votre projet existentiel ou vos valeurs, demandez-vous comment vous pourriez transformer ces désirs afin qu'ils prennent sens à l'intérieur de votre cadre de vie.

IV.
UNE VISION DU SENS DE L'EXISTENCE

**Dieu au-delà
des religions**

Arrivés à ce point, nous sommes tentés de croire que Spinoza professe l'athéisme. Ne cesse-t-il pas de railler nos croyances religieuses et de démontrer leur fausseté ? En effet, Spinoza montre que l'homme n'est pas soumis au jugement de Dieu, n'est pas tenu de suivre son exemple ou sa loi, d'obéir à sa volonté, d'implorer son amour ou sa clémence, de craindre son châtiement ou d'espérer de lui une récompense. L'homme n'a pas été créé à l'image de Dieu, et le monde n'a pas été créé à la convenance de l'homme. Ces croyances, fondamentales à la fois pour le christianisme, le judaïsme et l'islam, sont bien parmi les pires illusions qui enchaînent et aliènent les hommes. Voilà pourquoi, quand Spinoza parle de ces religions, il utilise pudiquement le terme de *superstition*.

Cependant, Spinoza se défend avec virulence d'être un athée, et vous l'avez peut-être déjà remarqué, il parle souvent de Dieu. Qu'est-ce qu'un athée ? Est-ce celui qui ne croit pas aux dogmes d'une religion ou d'une autre ? celui qui refuse de croire en un être surnaturel et transcendant, qui nie l'existence d'un empereur de l'univers, quelle que soit la religion ? ou celui qui refuse l'existence d'un principe supérieur aux intérêts et aux besoins vitaux de l'homme ? C'est en effet par son *attitude existentielle* que Spinoza définit l'athée. L'athée se caractérise par le fait de ne rien reconnaître au-delà de ses propres désirs, de ne rien admettre au-dessus de la sphère des plaisirs matériels et des relations sociales.

Lettre à Osten : « Les athées, en effet, ont coutume de rechercher sans mesure les honneurs et les richesses, choses que j'ai toujours méprisées, comme le savent tous ceux qui me connaissent. »

C'est donc d'abord par sa *manière de vivre* que Spinoza entend se distinguer des athées. Spinoza ne se considère pas comme un athée, parce qu'il ne passe pas sa vie à courir derrière l'argent, la réussite sociale et le plaisir. Or, s'il parvient à se détourner

des satisfactions faciles de l'argent et du prestige social, c'est bien parce qu'il trouve une satisfaction supérieure sur un autre plan. Rappelons-nous, l'homme réussit à freiner ses appétits charnels, sa voracité économique ou sexuelle, non pas en s'y opposant, mais en se laissant transporter par un amour et un désir bien plus puissants.

Dieu n'est pas au-delà du monde : le monde est Dieu

Spinoza engage sa réflexion par une analyse rigoureuse de notre idée de Dieu.

Qu'entendons-nous par « Dieu » ? Nous avons la vague idée d'un être infini qui pourtant se trouve loin de notre monde physique, et d'un être tout-puissant qui pourtant ne parvient pas à faire obéir les hommes à ses ordres. Ce Dieu est censé être d'une bonté sans fin et, pourtant, il n'a pas pu empêcher les hommes de se faire du mal les uns aux autres.

Cette image, notre image de Dieu, n'est tout simplement pas cohérente. Comment Dieu pourrait-il tolérer le mal s'il était effectivement à la fois tout-puissant et infiniment bon ? Si le mal existe, ne faudrait-il pas en conclure que soit la puissance de Dieu est insuffisante pour réaliser sa volonté infiniment bonne, soit que Dieu, dans sa toute-puissance, ait tout autant voulu faire le mal que le bien ? Pour rester cohérent, nous devrions choisir entre un Dieu bon mais impuissant, ou un Dieu tout-puissant mais sans bonté.

Spinoza, cependant, traque les incohérences de notre idée de Dieu à un niveau encore plus fondamental. Pour être absolument inattaquable dans cette démarche osée, Spinoza utilise la *méthode géométrique*, c'est-à-dire qu'il déduit toutes les propositions les unes des autres à partir de quelques axiomes simples.

Un Dieu présent en toute chose ne saurait porter de jugement

L'un de ces axiomes, l'une de ces croyances fondamentales que tout chrétien, juif ou musulman accepte, est que Dieu est *infini*. Mais savent-ils vraiment ce que cela signifie ? Car, si Dieu est infini, rien ne peut exister en dehors de lui : tout ce qui lui serait extérieur – un monde abandonné de Dieu, un diable, des créatures non divines – marquerait une limite à sa nature divine, et apporterait donc la preuve qu'il n'est pas infini. Spinoza conclut donc que l'infinitude de Dieu implique que la nature divine englobe tout ce qui existe, que chaque être, aussi minuscule et insignifiant qu'il soit, est une partie de ce Dieu infini et illimité. Vous, moi, ce brin de paille et ce nuage qui passe sommes tous des éléments qui ensemble constituent la nature de Dieu.

Dieu n'est donc rien d'autre que la totalité de l'univers, l'ensemble de la nature. De ce point de vue, le dieu de Spinoza n'est pas loin du dieu des *panthéistes* : un dieu présent en toute chose, une nature elle-même divine. Les lois divines ne sont donc pas les lois que nous ont révélées les prophètes, mais bien les lois de la nature, telles qu'on les apprend en cours de physique ou de biologie. Pour comprendre Dieu, il faut alors non pas s'abstraire de ce monde, et s'élancer vers les hauteurs mystiques, mais au contraire s'intéresser de très près à notre réalité terrestre, puisque chaque être y est une manifestation de la nature divine.

Ce dieu n'est donc pas un dieu absent, un dieu lointain ou caché, un dieu situé dans un autre monde. Et puisque Dieu se confond complètement avec la réalité de l'univers, il ne peut pas non plus porter de jugement sur le cours du monde ou sur le comportement des hommes. Tout ce qui se produit sur terre étant une partie de la nature divine, Dieu ne peut pas juger, condamner ou encourager ce qui s'y passe. Car si Dieu jugeait la

nature, ou condamnerait l'homme et désapprouvait son comportement, il se condamnerait et se désapprouverait lui-même.

Un Dieu qui n'exige rien

Cela nous amène au deuxième axiome fondamental concernant l'être divin. Dieu, en plus d'être infini, est censé être tout-puissant. Cela découle de ce qui précède, à vrai dire, car si Dieu est infini, nous l'avons vu, aucune puissance ne peut exister à part lui, et donc rien ne peut s'opposer à sa puissance. Les religions révélées, cependant, dépeignent un dieu qui ne cesse d'implorer l'homme d'être autre qu'il ne l'est. Un dieu qui somme l'homme de lui obéir, qui réclame des sacrifices ou exige la chasteté, un dieu qui proclame des lois et des commandements. Or, justement, un dieu qui implore et qui exige est bien un dieu qui ne parvient pas à se faire obéir, et donc un dieu impuissant. Il n'est *pas* un dieu. Un dieu tout-puissant, au contraire, n'a pas de manque, et donc ni besoin ni désir. C'est pourquoi il ne demande rien à l'homme, n'exige et ne réclame rien, puisque l'homme – comme le reste de la nature – est exactement tel que la toute-puissance divine a voulu le créer. Souvenons-nous : la perfection et la réalité, ce sont deux mots pour dire la même chose. Le monde, avec tout ce qui nous paraît être ses défauts, est parfait, par le simple fait d'être réel. Et même le plus faible, le plus déraisonnable ou le plus dangereux des hommes est *parfait* aussi, dans la mesure où il a sa réalité propre qui exprime la puissance divine l'ayant créé. Ainsi, même l'ivrogne, le fou, l'imbécile ou l'asocial, Dieu ne pourrait les condamner.

Cela signifie-t-il que Dieu cautionne le mal ? Que faire de la réalité de la guerre, de la maladie, de la cruauté et de la haine ? Devons-nous constater leur perfection et louer la puissance du dieu qui a créé un monde aussi violent ? Le mal ne serait-il qu'une facette de la perfection du monde ? Ou ne serait-il pas,

au contraire, la preuve que Spinoza a tort, que réalité et perfection ne sont pas des synonymes, que bien souvent la réalité est fortement imparfaite, cruelle et invivable ?

***Aimer Dieu, aimer le monde,
sans rien attendre en retour***

L'erreur, en raisonnant ainsi, nous répondrait Spinoza, c'est d'adopter un point de vue strictement humain, de ne voir la perfection de l'univers qu'à partir des besoins et des expériences de l'homme. Or, l'homme n'est pas le centre de l'univers, et il n'est pas le but de la création. Du point de vue de l'homme, de ses propres besoins et de sa sensibilité, l'univers est très certainement imparfait, puisqu'il est souvent hostile à ses aspirations. Mais par ce constat, nous ne jugeons pas la perfection de l'univers en lui-même : nous prenons la mesure de ce qu'il apporte à nos besoins et de la place que nous avons su nous y faire.

Il va de soi que nous allons aussi peu exiger quoi que ce soit de ce dieu qu'il n'en exige de nous-mêmes. Nous n'allons pas l'implorer afin qu'il nous prouve son amour, prier afin qu'il nous sorte de notre détresse, ramper afin qu'il nous favorise et facilite nos entreprises. Ce dieu n'a aucune raison de nous aimer davantage que n'importe quelle autre créature, de nous favoriser par rapport à un autre aspect de l'univers puisque son amour pour les êtres n'est rien d'autre que l'amour de Dieu pour lui-même. Dieu aime l'homme comme une partie de lui-même, une partie d'un tout : peut-être comme nous prenons soin d'une partie de notre corps.

Cette idée d'un dieu qui n'aurait rien d'autre à faire que de chouchouter l'homme trouve son expression la plus abjecte dans le film *Signes* de Night Shamalayan. Le héros, un prêtre ayant perdu la foi, joué par Mel Gibson, croit voir la preuve de l'existence de Dieu dans une série de coïncidences qui mènent

sa famille à être sauvée d'une invasion meurtrière d'extraterrestres. Mais où est la bonté d'un dieu qui sauve Mel Gibson et pas ses voisins ? Pourquoi Dieu sauverait-il les êtres humains plutôt que les extraterrestres, aussi vilains et méchants qu'ils paraissent ? Dieu, en effet, s'aime lui-même à travers tous les êtres de sa création. Étant dénué de passions, il n'a pas de raison de s'attacher davantage à une créature plutôt qu'à une autre, de favoriser davantage l'homme que le chacal, ou une forêt plutôt que l'ouragan qui la détruit.

Nous n'aimerons donc pas Dieu pour être aimé en retour. Mais nous aimerons Dieu – c'est-à-dire nous aimerons la Nature et tout ce qui existe – parce que cet amour nous apporte la Béatitude, cette expérience que nous avons évoquée au début de ce livre d'un « *amour allant à une chose éternelle et infinie (qui) repaît l'âme d'une joie pure, d'une joie exempte de toute tristesse* ». Nous n'aimerons pas Dieu pour obtenir le salut en échange, car l'amour de Dieu est le salut en lui-même.

L'amour intellectuel de Dieu

Nous avons commencé notre réflexion en soulignant l'importance de l'amour dans nos vies. Pour Spinoza la question la plus importante consiste à savoir ce qu'il faut choisir comme objet d'amour, à quoi il faut s'attacher, de quoi il faut faire dépendre son bonheur. Toute notre félicité – et tous nos malheurs, aussi – dépend de ce que nous aimons, et de *comment* nous l'aimons.

L'amour de la nécessité

Nos amours nous aliènent et nous font souffrir parce que nous nous attachons à des choses éphémères, instables et imprévisibles. Dès que l'objet disparaît, change d'avis ou évolue, le bonheur provoqué par sa présence se retourne immanquablement en souffrance. Nous allons alors déployer moult stratégies pour nous l'attacher durablement, stratégies qui mènent soit au conflit avec les autres, soit au reniement de soi. Nous souffrirons aussi longtemps que nous nous attacherons à des choses *contingentes*, à des choses qui peuvent disparaître, s'éloigner ou se transformer en fonction de circonstances qui nous échappent, des choses qui dépendent de la *fortune*. Voilà pourquoi, nous dit Spinoza, notre amour doit se porter vers ce qui est *nécessaire*. Un amour envers ce qui *ne pourrait pas ne pas être* – la définition de la nécessité – ne pourra pas nous décevoir ou nous troubler, car nous sommes assurés de sa présence. Cet amour sera bien un amour *éternel*, et le seul qui puisse l'être.

Nous avons déjà vu comment le fait de percevoir les choses sous l'angle de la nécessité change notre expérience. Nous nous acceptons mieux en comprenant que nous ne sommes pas libres. Savoir que les autres agissent comme ils le font nécessairement, et non pas en suivant leur caprice, nous permet de les aimer tels qu'ils sont, au lieu de vouloir les changer. Apprenons maintenant à aimer l'être qui est nécessaire en lui-même : Dieu, ou la Nature. Alors que les choses singulières – vous, moi, mon chat, ma voiture et ce beau coucher de soleil – se transforment et disparaissent, l'ensemble de ces transformations, naissances et disparitions est éternel et nécessaire.

C'est parfois à travers l'amour que nous portons à une seule personne que nous croyons aimer le monde et la vie. Nous aimons une chanson à cause de la personne qui nous l'a fait découvrir, un pays pour l'avoir visité avec elle, un plat parce qu'elle nous l'a cuisiné. Quand nous perdons cette personne, nous croyons ne plus aimer ce que nous adorions auparavant : un beau paysage, un film apprécié conjointement, un restaurant préféré nous semblent fades voire insupportables parce que manque la personne qui à nos yeux les rendait merveilleux. Mais peut-être souffrons-nous alors d'une illusion d'optique. Était-ce vraiment grâce à la personne aimée que nous aimions ce qui l'entoure, et non le contraire : nous aimions cette personne à cause de toutes les choses que nous associons à elle. Nous pouvons alors voir l'être aimé, l'être perdu, comme la partie d'un tout. Si la partie s'est transformée ou a disparu, le tout – Dieu ou la Nature selon Spinoza – continue à exister, et à inspirer notre amour.

Nous parviendrons ainsi à nous consoler de la perte *d'une chose* par notre amour de *toute chose*, par l'amour pour l'existence en tant que telle, pour le monde ou l'univers, pour la vie et ce qu'il y a au-delà d'elle.

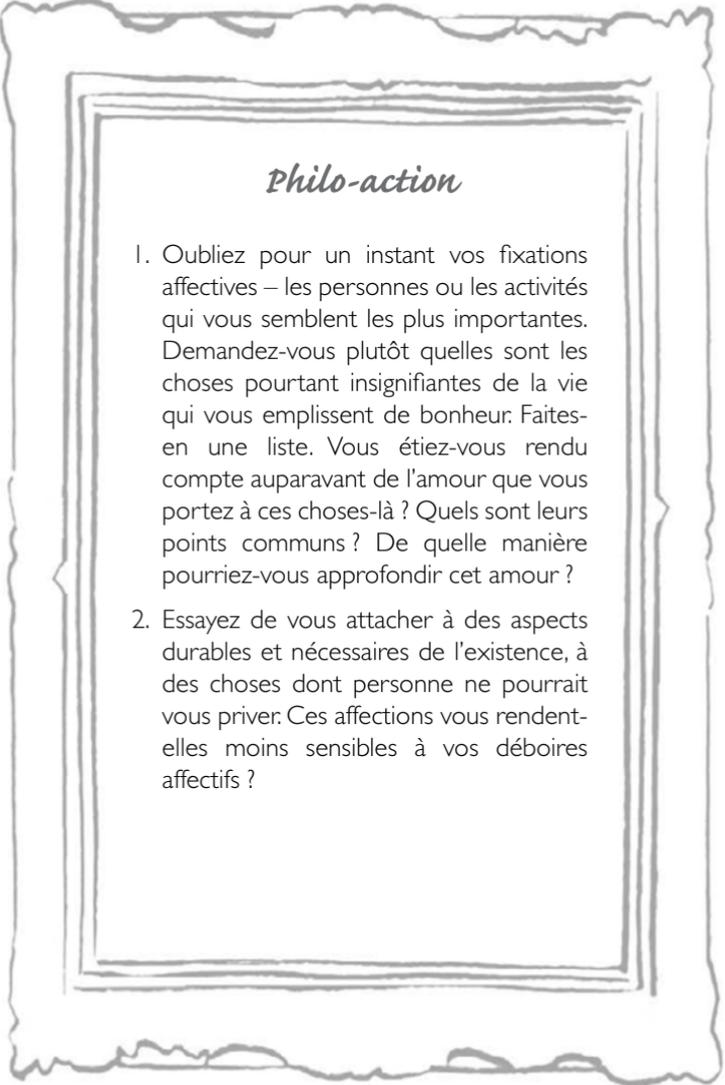
Aimer la vie d'un amour intellectuel

À l'autre extrême, certains auxquels on demande ce qu'ils aiment ou quelle est leur passion répondent en toute modestie : « la vie ». Nous les trouvons un peu bêtes, un peu frustes dans leur apparente absence d'intérêts précis, de goûts et de dégoûts. Nous leur reprochons justement leur manque de passion. Leur amour de la vie en général nous semble une bien maigre excuse pour ne pas devoir avouer ne rien aimer en particulier.

Mais peut-être expriment-ils ce que Spinoza suggère par l'idée de l'amour de Dieu, Dieu n'étant pas un vieil homme barbu ou un Saint-Esprit intangible, mais la totalité de ce qui existe. Aimer la vie, ce n'est pas s'attacher démesurément à certains aspects ou moments de l'existence au détriment d'autres, mais suivre tout son mouvement, le creux comme le plein, le doux comme l'amer, l'intense comme le fade. Aimer la vie, c'est en fait aimer l'ensemble de la nature et le simple fait d'exister en son sein : c'est donc aimer le dieu spinoziste.

Observez les souvenirs qui viennent parfois vous hanter. À quoi se rattachent les plus forts d'entre eux ? Aux événements importants de votre vie, aux choses que vous croyez exceptionnelles, que vous avez longuement désirées et dûment méritées ? Ou plutôt aux petits riens, aux instants éphémères mais pourtant bien présents dans votre mémoire : un après-midi d'attente sur le quai d'une gare, le soleil sur votre peau, l'odeur de la boulangerie à côté, un réveil de dimanche matin pluvieux ? Ce sont parfois ces souvenirs de vide, de banalité, d'attente qui après coup nous paraissent les plus forts : ils reflètent des instants où nous sommes parvenus à sentir l'existence à l'état brut, sans le fard de nos désirs et les fioritures de notre narcissisme. On a alors su apprécier, non la personne en face, la victoire obtenue ou le paysage magnifique, mais le simple fait d'être là, de vivre et de faire partie du monde.

Cet amour que prône Spinoza n'est pas n'importe quel amour, ce n'est pas un amour mielleux ou passionné, c'est un amour *intellectuel*. Nous avons certes l'habitude de séparer l'affect de l'intellect, de les opposer même comme le feu et la glace, le sentiment forcément déraisonnable et la raison forcément désincarnée. Mais nous devinons intuitivement qu'aimer vraiment une chose, c'est la comprendre ; et la connaître vraiment, c'est apprendre à l'aimer. Nous retrouvons ainsi nos questions de départ : comment avoir l'intelligence de nos affects, comment avoir des émotions *intelligentes* ? Et comment avoir une raison *affective*, une intelligence ayant la force d'une émotion ?



Philo-action

1. Oubliez pour un instant vos fixations affectives – les personnes ou les activités qui vous semblent les plus importantes. Demandez-vous plutôt quelles sont les choses pourtant insignifiantes de la vie qui vous emplissent de bonheur. Faites-en une liste. Vous étiez-vous rendu compte auparavant de l'amour que vous portez à ces choses-là ? Quels sont leurs points communs ? De quelle manière pourriez-vous approfondir cet amour ?
2. Essayez de vous attacher à des aspects durables et nécessaires de l'existence, à des choses dont personne ne pourrait vous priver. Ces affections vous rendent-elles moins sensibles à vos déboires affectifs ?

La connaissance intuitive comme forme d'amour

Nous le voyons bien, pour éprouver cet amour intellectuel de Dieu, nous devons à la fois transformer notre manière de sentir et notre manière de penser, de connaître et de comprendre. Nous avons déjà étudié comment la compréhension de nos émotions, c'est-à-dire la connaissance de leurs causes réelles, permet de les transformer. Nous allons maintenant voir comment transformer notre manière de penser afin qu'elle ne soit plus une abstraction coupée de la réalité, mais une compréhension tout aussi affective qu'intellectuelle – à la fois de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

L'idée générale

Spinoza distingue trois niveaux de compréhension, trois *genres* de connaissance. Le premier est le plus superficiel et ne pourra jamais déboucher sur une réelle connaissance. Nous avons l'habitude d'observer des ressemblances approximatives entre les choses – les chiens mordent, les Allemands boivent de la bière, les jeunes sont irresponsables – à partir desquelles nous construisons des idées générales grossières. Nous commençons alors à raisonner sur de simples mots, des écorces vides, extérieures à la fois aux choses et à notre propre expérience. Dans ce type de connaissance, nous sommes victimes de l'illusion créée par le langage quand il nous propose des mots universels ou généraux comme « homme », « femme »,

« bien » ou « mal ». Alors qu'il ne s'agit que de mots, le langage nous fait croire que ces généralisations correspondent à une réalité. Mais nous savons que la « femme en général » existe aussi peu que « l'homme en général » ; détaché de tout contexte, il y a aussi peu de « bien » que de « mal ». Cette première forme de connaissance est donc abstraite, creuse et désincarnée puisqu'elle ne porte que sur des mots et non sur la réalité.

La notion commune

Dans la troisième partie, nous avons déjà entrevu le *deuxième genre de connaissance* quand nous disions qu'on ne peut comprendre une chose que dans la mesure où l'on a quelque chose en commun avec elle. La *notion commune* n'a donc rien à voir avec l'idée générale, puisqu'elle ne s'intéresse pas à ce que les choses ont en commun entre elles, mais à ce que *nous* avons en commun avec elles. Cette expérience de notre affinité avec les choses est déjà une expérience *affective* : nous ne sommes pas seuls dans l'univers, les points communs que nous partageons avec un grand nombre de choses nous permettent de nous sentir à l'unisson d'elles. Cette connaissance n'est alors plus une simple construction de l'esprit mais bien une expérience vécue : l'expérience de notre communauté avec l'ensemble de la nature.

En effet, nous avons des points communs avec absolument tout ce qui existe, ne serait-ce que du fait d'avoir un corps et d'être étendu dans l'espace. C'est pourquoi à la fois la science et l'art s'appuient sur ces notions communes. La science physique, en effet, repose entièrement sur ce que nous partageons avec toutes les autres choses naturelles : le fait d'être des corps en mouvement. C'est parce que nos corps sont capables d'effectuer un grand nombre de mouvements que nous pouvons retracer, et donc comprendre, les mouvements des autres corps, que ce soit l'orbite d'une planète ou la trajectoire d'une avalanche.

Mais les poètes aussi construisent leurs métaphores à partir de la communauté que nous ressentons avec les choses de la nature. Nous pouvons reconnaître notre joie dans le chant d'un rossignol, ou notre mélancolie dans le cri d'un hibou, notre énergie dans l'éruption d'un volcan ou les averses torrentielles d'une pluie d'été. La métaphore poétique n'est donc pas un simple artifice linguistique, mais bien l'expression d'affinités réelles qui nous relie à la nature : à travers ce que nous sommes, nous pouvons mieux comprendre ce qui nous entoure, et en retour nous nous saisissons mieux nous-mêmes. Nous reconnaissons ainsi une partie de nous-mêmes dans la volupté d'un chat qui s'étire pour s'allonger au soleil, dans l'errance de feuilles mortes emportées par le vent, dans la force et la sérénité du tronc d'un tilleul, dans les évolutions inquiètes d'un ciel nuageux avant l'orage. Nous nous sentons alors partie intégrante de la nature, comme une partie de Dieu.

Saisir intuitivement la singularité de toute chose

Toutefois, nous différons autant des choses que nous leur ressemblons. Ce serait une erreur de ne saisir *que* ce que nous avons en commun avec elles. La connaissance du deuxième genre est ainsi encore incomplète : elle doit mener à la connaissance du *troisième genre*, la saisie intuitive de la singularité de toute chose. La connaissance du deuxième genre en est cependant le préalable nécessaire : c'est en saisissant ce que nous avons en commun avec les choses que nous comprenons ce qui nous en distingue et en quoi elles, toutes aussi bien que nous, sont uniques.

Cette compréhension de la singularité des choses ne saurait se passer de la connaissance de leur *nécessité*. Comprendre une chose, c'est connaître ses causes : c'est savoir d'où elle vient, pourquoi elle existe, pourquoi elle est ainsi et non autrement.

Cette connaissance intuitive ne s'acquiert donc pas sans un travail préparatoire d'analyse et de recherche des causes. Mais en connaissant les causes d'une chose, nous comprenons sa nécessité : sa façon de s'insérer dans la nature en se combinant avec les autres choses, sa façon d'y être une partie nécessaire et irremplaçable de Dieu. C'est pourquoi la véritable compréhension intuitive de n'importe quelle chose – une fleur, un grain de poussière, un enfant ou une pierre précieuse – est toujours aussi en même temps une connaissance de Dieu. En connaissant en profondeur une chose, nous connaissons forcément ce qui l'a fait venir à être, nous connaissons Dieu. Ainsi Spinoza écrit :

Éthique V, Proposition XXIV : « Plus nous comprenons les choses singulières, plus nous comprenons Dieu. »

Nous voyons donc le tout dans la partie : plus nous approfondissons notre connaissance des petites choses simples de la vie, plus nous comprenons Dieu ou l'univers. Chaque chose est un microcosme où s'exprime la divinité de l'univers dans son ensemble. Ce n'est pas derrière les nuages qu'il faut chercher Dieu, mais bien devant nos yeux ou dans la paume de nos mains.

L'expérience de la beauté

Comment se présente alors cette connaissance intuitive ? Comment saisissons-nous à la fois la nécessité et la singularité de chaque chose ? Et pourquoi cette compréhension est-elle une forme d'amour et une source de bonheur durable ?

Il est parfois difficile de comprendre ce que Spinoza envisage quand il parle du troisième genre de connaissance ou de l'amour intellectuel de Dieu. Mais nous pouvons tenter de nous en approcher. À quels moments aimons-nous une chose simplement parce qu'elle existe, parce qu'elle est exactement telle qu'elle est, sans rien attendre en retour de cet amour ?

La contemplation de la beauté constitue une telle expérience. Nous aimons une chose belle pour le simple fait qu'elle existe. La beauté nous procure une joie qui ne dépend pas de son utilité ou des plaisirs qu'elle pourrait par ailleurs nous procurer. Comme dans l'amour intellectuel de Dieu, c'est le fait d'aimer le beau qui nous apporte la béatitude, et non la récompense espérée en retour.

L'expérience de la beauté est en même temps une expérience de la *nécessité*. Nous disons qu'une chose est belle quand nous percevons qu'aucun de ses détails n'aurait pu être différent, que toutes les parties s'entrelacent dans un tout d'une manière qui après coup paraît inévitable. C'est ce que nous admirons dans la patte d'un peintre de génie, le toucher d'un musicien talentueux ou le style d'un grand écrivain : aucune autre combinaison de traits, de couleurs, de notes ou de mots n'aurait pu rendre le même effet ; l'harmonie du tout dépend de la précision de chacune de ses parties. Le chef-d'œuvre par exemple nous paraît d'une évidence déroutante, nous n'imaginons pas qu'il aurait été possible de créer autre chose tant sa forme semble *nécessaire*.

L'expérience de la beauté est ainsi une forme d'amour qui relève de la *connaissance*. En voyant une raie peinte par Chardin, une pomme peinte par Cézanne, un savon décrit par Francis Ponge ou le corps féminin photographié par Edward Weston, nous croyons voir ces choses pour la première fois, nous croyons enfin les voir telles qu'elles sont en *vérité*. Devant une pomme de Cézanne, nous voyons à la fois une pomme singulière, dans une individualité qui la rend unique, différente de toutes les pommes, avec ses irrégularités, la rugosité de sa peau, sa teinte et ses taches particulières ; mais en même temps, nous voyons à travers elle l'essence de toute pomme, la pomme exemplaire.

L'artiste nous montre ainsi ce qu'il y a de divin en toute chose, y compris dans les choses les plus infimes ou les plus

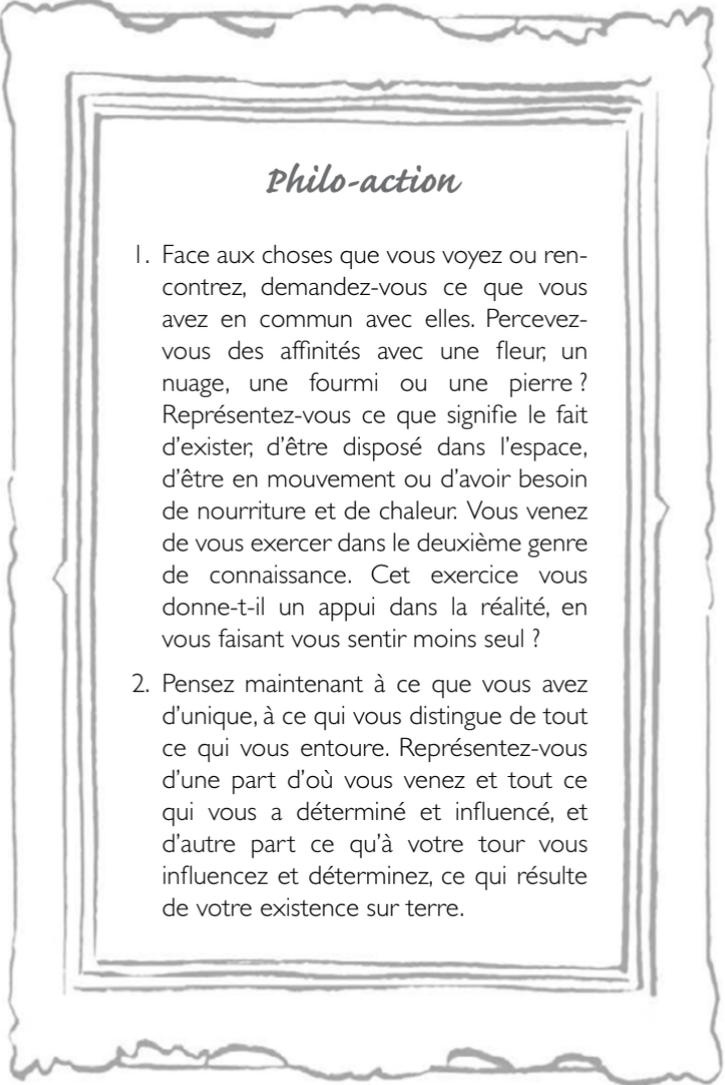
scabreuses. Il nous montre ce que le particulier – une pomme parmi d'autres, une raie sur un buffet de cuisine – a d'universel ; ce qu'il y a de spirituel dans la matière ; et même ce qu'ont de beau les choses que d'ordinaire nous trouvons laides. L'artiste, en nous montrant la beauté des choses singulières, nous montre la beauté de l'univers. En nous faisant aimer une pomme ou une raie, il nous fait aimer le monde et la vie. En nous faisant comprendre ces choses apparemment insignifiantes, l'artiste nous fait comprendre Dieu.

Voir le tout dans la partie

Ce regard n'est pourtant pas réservé aux artistes ni aux belles choses en particulier. Nous pouvons le cultiver vis-à-vis de toute chose, de tout être et de toute personne. En comprenant chaque chose comme la partie d'un tout, en voyant comment elle est conditionnée par tout ce qui l'entoure à être comme elle est et pas autrement, nous saisissons du même coup sa nécessité et sa singularité, nous saisissons ce qui la rend unique et incomparable. Et en reconnaissant la singularité et la nécessité des choses, nous les aimons comme ce qui est beau.

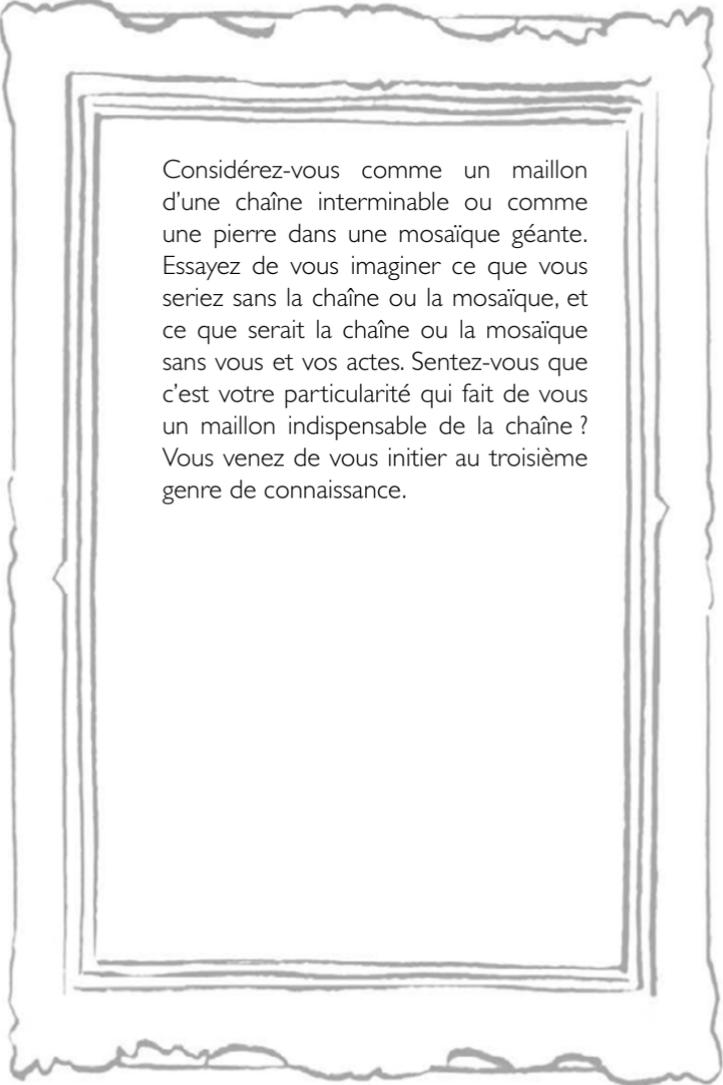
Il n'en va pas autrement de nous-mêmes. Plus nous connaissons le monde, plus nous nous comprendrons nous-mêmes, plus nous pourrions aimer Dieu à travers ce que nous sommes. Car reconnaître que nous sommes déterminés et conditionnés par notre environnement n'équivaut pas à nier notre personnalité et à effacer nos particularités. Cela signifie, au contraire, reconnaître ce que nous avons d'unique et d'irremplaçable, précisément parce que tous ces facteurs ont contribué à ce que nous ne pouvons pas être autres que ce que nous sommes. Cette idée de nous-mêmes comme une partie d'un tout qui nous dépasse, une partie – aussi infime qu'elle soit – pourtant absolument essentielle et irremplaçable, nous montre que notre vie

n'est pas vaine. Elle nous montre que même si nous ne sommes que des êtres de passage, le tout auquel nous participons est éternel. L'expérience de l'amour intellectuel de Dieu est ainsi une expérience qui nous fait découvrir notre *part d'éternité*.



Philo-action

1. Face aux choses que vous voyez ou rencontrez, demandez-vous ce que vous avez en commun avec elles. Percevez-vous des affinités avec une fleur, un nuage, une fourmi ou une pierre ? Représentez-vous ce que signifie le fait d'exister, d'être disposé dans l'espace, d'être en mouvement ou d'avoir besoin de nourriture et de chaleur. Vous venez de vous exercer dans le deuxième genre de connaissance. Cet exercice vous donne-t-il un appui dans la réalité, en vous faisant vous sentir moins seul ?
2. Pensez maintenant à ce que vous avez d'unique, à ce qui vous distingue de tout ce qui vous entoure. Représentez-vous d'une part d'où vous venez et tout ce qui vous a déterminé et influencé, et d'autre part ce qu'à votre tour vous influencez et déterminez, ce qui résulte de votre existence sur terre.



Considérez-vous comme un maillon d'une chaîne interminable ou comme une pierre dans une mosaïque géante. Essayez de vous imaginer ce que vous seriez sans la chaîne ou la mosaïque, et ce que serait la chaîne ou la mosaïque sans vous et vos actes. Sentez-vous que c'est votre particularité qui fait de vous un maillon indispensable de la chaîne ? Vous venez de vous initier au troisième genre de connaissance.

L'expérience de l'éternité

La principale angoisse humaine que les religions tentent de calmer, c'est celle qui nous assaille face à la mort. La vie éternelle est bien la monnaie par laquelle les religions prétendent rémunérer l'homme pour les multiples sacrifices qu'elles lui demandent. Plus l'homme se pliera scrupuleusement aux lois religieuses, suivant le moindre de leurs préceptes, plus il sera assuré de pouvoir échapper à la mort et même de connaître dans l'au-delà un bonheur inimaginable sur terre.

Spinoza s'oppose à cette conception sur plusieurs points. D'abord, il ne considère pas que le fait de bien agir, d'être vertueux, ait besoin d'une récompense puisque les bienfaits de la vertu se manifestent immédiatement : un homme vertueux et raisonnable est un homme plus heureux et équilibré qu'un homme dévoré par ses passions. Et l'homme qui ne sait pas se maîtriser ne doit pas attendre l'au-delà pour être puni, la vie dissolue qu'il mène étant en elle-même sa punition. L'exercice de la vertu se confond donc intégralement avec la béatitude qui en découle. Voilà pourquoi, en réalité, ce sont surtout les hommes excessifs et inconséquents qui attendent une récompense de l'au-delà. Spinoza écrit :

Éthique V, Proposition XLI, Scolie : « Et donc ils croient que la Piété et la Religion, et, absolument parlant, tout ce qui se rapporte à la Force d'âme, sont des fardeaux, qu'ils espèrent déposer après la mort pour recevoir le prix de la servitude, à savoir de la Piété et de la Religion ; et ce n'est pas cette espérance seule, mais aussi et surtout la crainte d'être punis d'affreux supplices après la mort, qui les amènent à vivre selon la prescription de la loi divine, autant que le supportent leur fragilité et leur âme impuissante ; et s'il n'y avait dans les hommes cette

Espérance et cette Crainte, s'ils croyaient au contraire que les esprits meurent avec le corps, et qu'il ne reste aux malheureux, épuisés par le fardeau de la Piété, pas de vie au-delà, ils reviendraient à leur tempérament, et ils voudraient soumettre tout à leur lubricité, et obéir à la fortune plutôt qu'à eux-mêmes. Ce qui n'est à mes yeux pas moins absurde que si quelqu'un, pour la raison qu'il ne croit pas pouvoir nourrir son corps de bons aliments dans l'éternité, préférerait s'assouvir de poisons et de choses mortifères ; ou bien, parce qu'il voit que l'Esprit n'est pas éternel, autrement dit immortel, aime mieux être fou, et vivre sans raison : choses tellement absurdes qu'elles méritent à peine d'être relevées. »

Que nous soyons mortels ou immortels ne change rien à la conduite de notre vie puisque les bénéfiques d'une existence sage et raisonnable, de l'amour et du respect des autres, se font immédiatement sentir ici-bas.

D'autre part, si nous sommes éternels, cela ne peut pas vouloir dire que nous disposons d'une « vie éternelle » ou que nous sommes « immortels ». La mort est un phénomène bien réel, elle signifie l'arrêt de nos fonctions vitales, et donc des capacités psychiques et intellectuelles qui en dépendent. Puisque la mort est la fin et la négation de la vie, l'idée d'une « vie après la mort » est bien une contradiction dans les termes.

Croire que la *vie* puisse être éternelle, c'est ainsi confondre la *durée* et l'éternité. C'est croire que l'éternité n'est pas autre chose qu'un temps très long, un temps indéfini ou infini. Mais, Spinoza insiste, l'éternité est le *contraire* du temps. Le temps, c'est le changement et le devenir, la montée et la descente, la naissance et la mort. Le temps, c'est la vie. L'éternité, c'est le contraire : c'est ce qui ne change pas et n'évolue pas, parce que précisément l'éternité se trouve *en dehors* du temps.

Pourtant, Spinoza écrit :

Éthique V, Proposition XXIII : « L'esprit humain ne peut pas être absolument détruit en même temps que le Corps ; mais il en reste quelque chose, qui est éternel. »

Une part de nous est éternelle et subsiste après la mort du corps, mais nous savons déjà que cette éternité n'est pas de l'ordre de la vie. Nous savons aussi que cette part ne peut pas s'identifier à ce qu'on appelle *l'Âme*. Nos souvenirs, nos désirs et nos passions – tout ce qui constitue l'âme – disparaîtront avec la mort du corps, puisqu'ils en dépendent.

Quelle est alors cette part d'éternité ?

Nous savons – c'était notre point de départ – que Dieu est infini et éternel. Nous savons aussi que nous sommes limités, faibles et dépendants, et donc mortels. Et pourtant à la fois la rigueur du raisonnement et l'expérience de l'amour intellectuel de Dieu nous ont montré que nous sommes tous une partie de Dieu – c'est-à-dire de la Nature ou de l'univers – qui, aussi insignifiante qu'elle paraisse, est cependant essentielle. Nous sommes des parties éphémères d'un tout éternel.

C'est ainsi quand nous nous concevons comme une partie du tout, comme une pièce du puzzle divin, que nous percevons notre éternité. Si notre existence participe à l'éternité de l'univers divin, elle doit d'une certaine façon être éternelle aussi. Si le tout auquel nous participons ne périt pas avec notre mort, nous voyons qu'au moins *l'idée* de notre existence ne saurait être touchée par la mort.

***Éthique V, Proposition XXII* : « En Dieu, pourtant, il y a nécessairement une idée qui exprime sous une espèce d'éternité l'essence de tel ou tel corps humain. »**

Mais si la mort nous prive de notre sensibilité, de nos souvenirs et de notre conscience, que pouvons-nous savoir de cette éternité, et quel bénéfice pouvons-nous en tirer ? Ce n'est pas *après* la mort que nous sentirons notre éternité, c'est bien au sein même de la vie qu'il nous arrive de l'apercevoir. Spinoza écrit :

***Éthique V, Proposition XXIII, Scolie* : « Nous sentons et savons d'expérience que nous sommes éternels. »**

Cette affirmation paraît surprenante : comment nous, qui vivons dans le temps, pourrions-nous avoir l'expérience de ce qui se situe au-delà du temps ? Nous n'avons aucun souvenir d'avoir existé avant d'être nés, et nous n'aurons aucun souvenir de notre vie une fois morts. Et pourtant, nous dit Spinoza, notre éternité est une expérience réelle, palpable, sensible : une expérience vécue.

Nous faisons cette expérience quand nous touchons à la vérité. Une idée vraie est bien une idée éternelle, une idée qui ne peut pas être affectée par le passage du temps, par les variations d'humeur et le défilement des modes : la vérité n'est pas marquée par la vie et la mort. À chaque fois que nous touchons à une idée vraie, nous percevons les choses sous une espèce d'éternité.

Car l'idée vraie d'une chose ou d'une personne est celle qui en montre la nécessité : elle désigne les facteurs qui ont produit la chose et l'ont faite telle qu'elle est, telle qu'elle ne pourrait être autrement. Mais ce qui est nécessaire est aussi, en quelque sorte, éternel. Quand nous formons ainsi une idée vraie de nous-mêmes, en saisissant ce que nous avons de nécessaire, quand nous nous acceptons tels que le monde nous a faits, comme une partie indissociable de lui, nous apercevons une part d'éternité, nous rencontrons ce que nous avons d'éternel. Nous savons alors que, même si notre corps de souvenirs et d'émotions périt, l'idée de notre existence ne sera pas détruite.

Des moments d'éternité

Pouvons-nous accéder à une telle connaissance de nous-mêmes, à cette appréhension précise et intuitive de notre *essence* éternelle ?

Nous pouvons comprendre les causes de nos passions et ainsi transformer celles-ci en des désirs raisonnables. Ils ne

seront plus involontaires, subis passivement parce qu'imposés par notre environnement, mais assumés activement comme l'expression de notre nature. Plus nous progresserons dans la connaissance des causes qui nous déterminent, plus nous apprendrons à connaître l'univers et les lois qui l'ordonnent. Ainsi, la connaissance de nous-mêmes nous mènera forcément vers la connaissance de Dieu, la connaissance de la partie contenant en germe la connaissance du tout. Cette connaissance de Dieu n'est pas totale et englobante. Nous n'éprouvons pas une illumination subite qui sauvera nos âmes. Mais nous vivons des moments d'éternité, comme des clins d'œil du divin en chacun de nous.

Cette quête est longue et ardue. Mais en chemin nous aurons découvert la beauté du monde et de nous-mêmes, nous aurons appris à nous aimer et à aimer la vie. La joie que procure la connaissance aura transformé nos passions tristes en passions joyeuses. Les obstacles sur la route font aussi partie de cette joie. Ainsi Spinoza conclut son *Éthique* :

« Si maintenant l'on trouve très difficile le chemin que j'ai montré y mener, du moins peut-on le découvrir. Et il faut bien que ce soit difficile, ce qu'on trouve si rarement. Car comment pourrait-il se faire, si le salut se trouvait sous la main, et qu'on pût le découvrir sans grand labeur, difficile autant que rare. »

Éléments d'une vie

Quand Spinoza – du portugais *espinbosa*, épineuse – naquit en 1632 à Amsterdam, on lui donna le prénom portugais Bento qu'on traduisit par la suite en hébreu, *Baruch*, et en latin, *Bénédict*. Après un passage à Nantes, en France, ses grands-parents, qui fuyaient l'Inquisition au Portugal, avaient trouvé refuge dans la République néerlandaise, réputée alors pour sa tolérance religieuse. Juifs dits *marranes* – c'est-à-dire ayant publiquement renoncé à leur foi –, ils s'étaient convertis au catholicisme pour fuir les persécutions, tout en continuant de maintenir en secret leur identité juive. Cette identité religieuse multiple et ambiguë explique peut-être le scepticisme que Spinoza développera par rapport aux religions. Arrivés aux Pays-Bas, les juifs marranes pouvaient certes retrouver les traditions et les rituels qu'ils avaient dû abandonner cent ans plus tôt, mais, étant désormais éloignés de leur passé, ils avaient peut-être du mal à s'y identifier complètement.

Spinoza reçut pourtant une éducation juive classique, étudiant l'hébreu et le Talmud. Après la mort de son frère il dut intégrer, à l'âge de 17 ans, l'entreprise d'import-export de son père. Parallèlement à son travail dans l'entreprise familiale, Spinoza suivit des cours dans une école latine, et rencontra divers réformateurs protestants, anabaptistes, et même quakers.

En 1656, Spinoza fut excommunié par la communauté juive d'Amsterdam. On ne connaît toujours pas bien les raisons de cette expulsion qui lui interdisait tout contact avec d'autres juifs, mais il semblerait qu'à l'âge de 24 ans, déjà, les opinions de Spinoza étaient en forte opposition avec l'orthodoxie religieuse. Des témoins rapportent que Spinoza avouait qu'il pensait que « Dieu n'existait que philosophiquement, que la Loi juive était fausse, que les âmes mouraient avec le corps, et qu'ainsi la foi était inutile ». Il n'est pas certain que l'excommunication ait été accompagnée du rituel particulièrement cruel qu'on décrit parfois, à savoir l'extinction de bougies noires dans un bassin de sang. Mais le texte condamnant Spinoza était d'une violence rare :

« Les Messieurs du Mahamad décidèrent que ledit Spinoza serait exclu et écarté de la nation d'Israël à la suite du herem que nous prononçons en ces termes : À l'aide du jugement des saints et des anges, nous excluons, chassons, maudissons et exécrons Baruch de Spinoza avec le consentement de toute la sainte communauté en présence de nos saints livres et des six cent treize commandements qui y sont enfermés. [...] Qu'il soit maudit le jour, qu'il soit maudit la nuit ; qu'il soit maudit pendant son sommeil et pendant qu'il veille. [...] Veuillez l'Éternel allumer contre cet homme toute sa colère et déverser contre lui tous les maux mentionnés dans le livre de la Loi ; que son nom soit effacé dans ce monde et à tout jamais et qu'il plaise à Dieu de le séparer de toutes les tribus d'Israël. [...] Sachez que vous ne devez avoir avec Spinoza aucune relation ni écrite ni verbale. Qu'il ne lui soit rendu aucun service et que personne ne l'approche à moins de quatre coudées. Que personne ne demeure sous le même toit que lui et que personne ne lise aucun de ses écrits. »

L'excommunication ruinera les affaires de la famille, et Spinoza finira par quitter Amsterdam, s'adonnant à présent à l'étude de la philosophie. Il habitera d'abord près de la ville de Leyden, où il a sans doute suivi des cours à l'université, et ensuite près de La Hague. Il publiera un livre, sur les *Principes de la philosophie* de Descartes, en 1663. Son second livre, *Le*

Traité théologico-politique, sera publié anonymement, mais l'hostilité qu'il provoquera et l'interdiction qui s'ensuivra décourageront Spinoza de publier l'ouvrage sur lequel il aura travaillé durant toute sa vie, *L'Éthique*. Dans les cercles intellectuels et progressistes néerlandais, sa réputation se fera cependant rapidement et, durant toute sa vie, Spinoza correspondra avec de nombreux scientifiques, philosophes, théologiens et activistes politiques. Le philosophe Leibniz viendra même d'Allemagne pour le visiter.

Préférant garder son indépendance, Spinoza refusera en 1673 le poste de professeur de philosophie que lui proposera l'université de Heidelberg en Allemagne. Au lieu de cela, il apprendra le métier de polisseur de lentilles et de lunettes. Il mourra en 1677 d'une maladie respiratoire, peut-être due aux poussières de verre qu'il respirait en polissant ses lentilles. On trouva sur le bureau de la chambre qu'il louait les manuscrits du *Traité sur la réforme de l'entendement*, de *La grammaire de l'hébreu*, et du *Traité politique*, qu'on publia immédiatement.

Tous les hommes qui condamnaient Spinoza pour son prétendu athéisme et s'opposaient à sa philosophie durent néanmoins s'étonner de ce que dans sa vie le philosophe était un modèle de sagesse, de courtoisie et de modestie. Ainsi, Pierre Bayle écrit dans son dictionnaire¹ :

« Ceux qui ont eu quelques habitudes avec Spinoza, et les paysans du village où il vécut en retraite pendant quelque temps, s'accordent à dire que c'était un homme d'un bon commerce, affable, honnête, officieux, et fort réglé dans ses mœurs. Cela est étrange ; mais au fond il ne s'en faut pas plus étonner que de voir des gens qui vivent très mal, quoiqu'ils aient une pleine persuasion de l'Évangile. »

La vie de Spinoza est la preuve de la supériorité de la rigueur logique sur l'hypocrisie morale. Spinoza était un homme d'une

1. Pierre Bayle, *Dictionnaire historique et critique*, Slatkine, 1995.

moralité irréprochable, non parce qu'il professait des idéaux inatteignables, mais parce que sa probité intellectuelle et son amour de la vérité l'amènèrent à reconnaître l'homme tel qu'il est en réalité. Les idées les plus scandaleuses font souvent les hommes les plus vertueux, comme les idées les plus convenues font souvent les hommes les plus corrompus.

Le philosophe anglais Bertrand Russell conclut ainsi :

« Spinoza est le plus noble et le plus digne d'amour de tous les grands philosophes. Si quelqu'un l'a dépassé du point de vue intellectuel, il est bien, du point de vue moral, supérieur à tout le monde. Conséquence logique : il fut considéré, durant sa vie et pendant un siècle après sa mort, comme un homme d'une effroyable malignité. »¹

1. Bertrand Russell, *Histoire de la philosophie occidentale*, Paris, Gallimard, 1953.

Guide de lecture

Œuvres de Spinoza

L'Éthique (traduction Bernard Pautrat, Éditions du Seuil, collection Points Essais, 1999).

L'Éthique est l'œuvre magistrale de Spinoza, qui expose, développe, explique et justifie toute sa philosophie. Pour convaincre le lecteur, Spinoza présente ses thèses selon *l'ordre géométrique* ; à l'instar d'une démonstration mathématique, chaque proposition est déduite de la précédente, et le lecteur est sans cesse renvoyé aux autres parties du livre pour comprendre ce qu'il vient de lire. Cette lecture n'est pas facile, elle demande du temps et de la patience. Cependant, Spinoza ajoute des *Scolies* : des commentaires plus libres, parfois polémiques et acides, parfois drôles et désinvoltes, toujours pertinents et novateurs. Les cinq livres de *L'Éthique* suivent un ordre strict : on commence par *Dieu*, puis viennent *l'Esprit*, *les Passions*, *la Servitude humaine*, et enfin *la Libération humaine*. Mais les multiples renvois au sein de l'ouvrage permettent de lire le livre dans n'importe quel ordre, et donc de commencer par la question plus immédiate des *Passions* du Livre III comme nous l'avons fait ici. Parmi les multiples traductions, celle de Bernard Pautrat se distingue par sa clarté et par sa fidélité à l'original latin.

Traité politique ; Lettres (Garnier-Flammarion, 1993).

Le *Traité politique* expose d'une façon claire et assez condensée les idées politiques révolutionnaires de Spinoza, que nous n'avons pas envisagées dans ce court livre. Une lecture essentielle ! Les *Lettres*, en revanche, riche correspondance avec un grand nombre de scientifiques, de théologiens et de penseurs de son temps, apportent de précieux éclaircissements sur le système de *L'Éthique* et sur les idées de Spinoza. Elles sont donc un complément et une introduction indispensable à son œuvre maîtresse, la naïveté de certains de ses interlocuteurs nous tirant parfois un sourire bienvenu !

Traité théologico-politique (GF Flammarion, 1965).

Cette œuvre majeure de Spinoza, publiée, mais anonymement, de son vivant, est un livre à multiples facettes. Spinoza propose d'une part une interprétation nouvelle de la Bible hébraïque, de sa genèse et de sa fonction sociale et politique. Puis, il expose sa pensée politique qu'il reprendra dans le *Traité politique*. Le *Traité théologico-politique* est un plaidoyer vibrant pour la tolérance et le rôle essentiel que joue la liberté d'expression et de culte dans une République.

Court traité ; Traité de la réforme de l'entendement ; Principes de la philosophie de Descartes ; Pensées métaphysiques (GF Flammarion, 1964).

Le *Court traité sur Dieu, l'homme et la santé de son âme* peut être vu comme une version préliminaire de *L'Éthique* où le jeune Spinoza explore ses idées à venir d'une manière encore un peu maladroite et naïve. Le *Traité de la réforme de l'entendement*, ouvrage inachevé, expose la vocation philosophique de Spinoza et sa théorie de la connaissance. Les *Principes de la philosophie de Descartes démontrés selon la méthode géométrique*, en ce qu'ils nous renseignent sur le rapport de Spinoza à Descartes, et sur la mise

en place de sa méthode géométrique, intéresseront davantage les historiens de la philosophie que le lecteur général.

Commentaires et aides à la lecture

Gilles Deleuze, *Spinoza : philosophie pratique* (Paris, Les Éditions de Minuit, 1981).

Sous la forme d'un vocabulaire, le meilleur compagnon d'une première lecture de *L'Éthique* de Spinoza.

Paolo Christofolini, *Spinoza, Chemins dans l'« Éthique »* (Paris, PUF, Collection Philosophies, 1998).

Une introduction ludique mais sérieuse à l'œuvre de Spinoza, qui montre qu'on n'est pas obligé de lire *L'Éthique* du début à la fin, mais qu'on peut, en fonction de son questionnement, se frayer son propre parcours dans cet ouvrage labyrinthique. *L'Éthique* devient ainsi un livre qui en contient de multiples autres...

Gilles Deleuze, *Spinoza et le problème de l'expression pratique* (Paris, Les Éditions de Minuit, 1969).

Pour ceux qui veulent approfondir, l'interprétation magistrale de la philosophie de Spinoza, souvent placée dans le contexte des grands débats philosophiques contemporains, par l'un des penseurs majeurs de la fin du XX^e siècle.

Alexandre Matheron, *Individu et communauté chez Spinoza* (Les Éditions de Minuit, 1988).

Pour ceux qui veulent approfondir encore davantage, une véritable somme, qui analyse en détail, proposition par proposition, les rapports entre la métaphysique de Spinoza et sa philosophie politique. Un livre passionnant, mais exigeant, donc, sur les rapports entre théorie et pratique.

Antonio Damasio, *Spinoza avait raison : joie et tristesse, le cerveau des émotions* (Odile Jacob, 2008).

Le témoignage d'un neurologue de renom, qui montre toute l'importance des idées de Spinoza pour la neurobiologie et la psychologie modernes.

Composé par Sandrine Rénier
Achevé d'imprimer : La Source d'Or
N° d'éditeur : 3688
N° d'imprimeur :
Dépôt légal : juin 2008
Imprimé en France