

The book cover features a white central area surrounded by large, overlapping abstract shapes in red, teal, and yellow. A pattern of small, yellow, crescent-shaped motifs is scattered in the upper left quadrant.

Céline Belloq

Lâcher prise
avec
Schopenhauer

● Éditions
EYROLLES

Mettez du Schopenhauer dans votre vie

La philosophie de Schopenhauer est réputée pour en décourager plus d'un. Pourtant elle a le mérite de lever le voile sur notre mal de vivre : pourquoi souffrons-nous ? Comment retrouver de la légèreté ? Comment cesser de nous tourmenter pour des choses qui n'ont qu'illusoirement de l'importance ?

Schopenhauer nous propose de mettre fin à nos habitudes sclérosantes, à nos attachements ou attentes fossilisées en crispations. Sa philosophie fait la chasse aux fausses valeurs dont nous sommes, à notre insu, encombrés. Elle est une purgation, un traitement par le vide qui nous permet d'être autrement. Il s'agit d'une aventure philosophique accessible à tous, capable de produire par sa radicalité et son originalité un lâcher-prise rédempteur.

Céline Belloq est professeure de philosophie.

Collection Vivre en philosophie
*Des modes d'emploi pour appliquer
concrètement les leçons des grands philosophes
dans nos vies quotidiennes.*

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 057235
ISBN : 978-2-212-57235-3

Lâcher prise
avec
Schopenhauer

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Fanny Morquin

Également dans la collection « Vivre en philosophie » :

Céline Belloq, *Être soi avec Heidegger*
Balthasar Thomass, *Être beureux avec Spinoza*
Balthasar Thomass, *S'affirmer avec Nietzsche*

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement
à l'occasion de son 7^e tirage.

Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

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, 2011

© Éditions Eyrolles, 2019 pour la nouvelle présentation

ISBN: 978-2-212-57235-3

Céline Belloq

Lâcher prise
avec
Schopenhauer

Collection Vivre en philosophie
dirigée par Balthasar Thomass

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

MODE D'EMPLOI.....	7
MISE EN GARDE.....	11

I.

Les symptômes et le diagnostic

Vivre, c'est souffrir

« Toute biographie est une pathographie ».....	14
Illusoire est le bonheur	27
L'amour, cette déception aigre-douce	39

II.

Les clés pour comprendre

Les déchaînements du vouloir-vivre

La tyrannie de la Volonté	54
L'intelligence asservie.....	70
Un combat généralisé	82

III.
Les moyens d'agir
Voir au-delà de l'illusion

Se délivrer de la cause de ses souffrances	94
Savourer la paix en contemplant le beau	107
Se libérer de son ego	118
Le renoncement à soi pour l'amour universel	131

IV.
Une vision du sens de l'existence
Nier le vouloir-vivre

Immortels	142
Le nirvana ou le choix du néant, par-delà la vie et la mort	157
Trouver le véritable repos	163
ÉLÉMENTS D'UNE VIE	177
GUIDE DE LECTURE	181

Mode d'emploi

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

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

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

sens. C'est pourquoi chaque livre de cette collection, divisé en quatre grandes parties, suivra une progression similaire :

I – Les symptômes et le diagnostic

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

II – Les clés pour comprendre

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

III – Les moyens d'agir

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

IV – Une vision du sens de l'existence

Nous présenterons enfin les thèses plus métaphysiques, plus spéculatives, du philosophe. Si le lecteur a maintenant appris à mieux gérer sa vie au quotidien, il lui reste à découvrir un sens plus global pour encadrer son expérience. Alors

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

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

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

Mise en garde

Puisque la philosophie est, selon Platon, une « médecine de l'âme », tout livre de philosophie se doit de mettre en garde son lecteur contre ses possibles effets secondaires indésirables. La philosophie de Schopenhauer est un traitement particulièrement brutal que beaucoup trouveront d'une amertume insupportable. Certaines âmes fragiles ou trop crédules pourraient se sentir dérouterées, découragées voire désespérées face à l'extrême noirceur avec laquelle Schopenhauer dépeint les affres de l'existence humaine. Elles se verront tentées d'arrêter la lecture à mi-chemin, voire d'en finir tout court (ce que Schopenhauer déconseille fortement).

Elles devront cependant continuer le traitement pour comprendre que si Schopenhauer dépeint la cruauté et l'absurdité de la vie d'une manière assez outrancière, c'est justement pour nous permettre de nous libérer de nos illusions les plus aveuglantes, de nous détacher de nos attachements les plus puérils et de nos passions les plus abrutissantes. En nous montrant la vacuité de nos frustrations et de nos maux d'âme, le ridicule de nos petites agitations et la vanité de nos grandes aspirations, Schopenhauer nous allège du poids parfois écrasant de l'existence, qui, bien plus qu'une tragédie, se révèle alors comme une comédie – certes noire – une vaste blague, pas toujours du meilleur goût, mais néanmoins désopilante.

Ainsi Schopenhauer nous montre le chemin de la thérapie la plus salubre et jubilatoire qui soit : la dérision. Et quelle meilleure manière de « lâcher prise » que d'apprendre à ne plus prendre au sérieux, ni soi-même, ni ses souffrances, ni ses angoisses ?

I.

Les symptômes et le diagnostic

Vivre, c'est souffrir

« Toute biographie est une pathographie¹ »

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

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

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

Une souffrance légitime

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

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

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

“ La vie se présente comme une duperie qui se poursuit, dans le détail aussi bien que dans l'ensemble. ” (Le monde comme volonté et comme représentation¹, « De la vanité et des souffrances de la vie », p. 1334-1335.)

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

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

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

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

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

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