

Balthasar Thomass

Être heureux
avec
Spinoza

● Éditions
EYROLLES

Mettez du Spinoza dans votre vie

Spinoza n'a jamais eu d'autre ambition que prendre le lecteur par la main pour le guider vers la Béatitude, c'est-à-dire vers le plein épanouissement de soi... Sa théorie philosophique est un outil, formidablement efficace, pour changer notre manière de penser, d'agir et de ressentir.

Comment comprendre ses émotions ? Comment trouver sa liberté en assumant ses contraintes ? Comment transformer la tristesse en joie, la dépendance en affirmation de soi ? Comment trouver du sens dans le déroulement de nos vies ?

Les réponses de Spinoza à ces questions nous permettent de mieux interpréter les aléas de nos existences pour pouvoir y faire face. Mode d'emploi direct et accessible, ce livre nous propose d'appliquer concrètement l'enseignement du philosophe : notre quotidien en sera transformé.

Balthasar Thomass est professeur agrégé de philosophie.

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

www.editions-eyrolles.com

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 057234
ISBN : 978-2-212-57234-6

Être heureux
avec
Spinoza

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

www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement
à l'occasion de son seizième 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, 2008

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN: 978-2-212-57234-6

Balthasar Thomass

Être heureux
avec
Spinoza

Collection Vivre en philosophie
dirigée par Balthasar Thomass

● Éditions
EYROLLES

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

Henri Bergson

Sommaire

MODE D'EMPLOI.....	7
--------------------	---

I.

Les symptômes et le diagnostic Dans la jungle affective

Dis-moi ce que tu aimes, je te dirai comment tu vas.....	17
Nous sommes des êtres de désir.....	26
Nous ne nous connaissons qu'à travers nos rencontres.....	31
Démonter la mécanique des méprises affectives.....	39

II.

Les clés pour comprendre L'amour de la nécessité

Le mythe du libre arbitre.....	59
Suivre sa nécessité.....	66
Libéré du choix et de la volonté.....	75
Eux non plus, ils n'ont pas fait exprès.....	84
Le mal n'est qu'une mauvaise rencontre.....	91
Il n'y a de but et de perfection autre que la joie.....	97

III.

Les moyens d'agir

Transformer ses passions

Distinguer action et passion	112
Devenir actif en connaissant ses passions	117
La tristesse ne nous apprend rien	125
La communauté des hommes libres	133
Le désir éclairé : la vertu dans nos vices	139

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	150
L'amour intellectuel de Dieu	155
La connaissance intuitive comme forme d'amour	160
L'expérience de l'éternité	169
 ÉLÉMENTS D'UNE VIE	 175
GUIDE DE LECTURE	179

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 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 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?