

REFLEXIONS

A PROPOS DE LA SOLITUDE



Richie Seco
Parc d'Etude et de Réflexion de Punta de Vacas
Décembre 2013

CONTENU

ECLAIRCISSEMENTS PREALABLES	3
Rêveries et direction	4
Sexe, argent, prestige et besoins primaires	4
Argent	6
Sexe	6
Prestige	6
Nécessités primaires et peur	7
Peur et violence	7
L'EXPERIENCE DE LA SOLITUDE	8
Description des sensations	8
L'intention des autres et non leur « amour »	9
La perte de contact avec soi-même	10
LE SENS TRANSCENDANT	12
REMERCIEMENTS	13

ECLAIRCISSEMENTS PREALABLES

L'intention en faisant cet écrit est d'éclaircir un thème qui m'a produit (ainsi que chez d'autres), une grande souffrance : la sensation de solitude.

Avant de commencer, je dois faire la différence entre être physiquement seul et la sensation de solitude. En effet, nous pouvons vérifier que même en marchant dans une rue déserte nous pouvons ne pas avoir la sensation de solitude et inversement nous pouvons nous sentir seul même en étant entourés de beaucoup de personnes.



Pourquoi souffrons-nous lorsque nous sommes abandonnés, lorsque nous ne sommes pas considérés ? Pourquoi nous lançons-nous dans des actions contradictoires (par exemple : des actions que nous pensons que nous ne devrions pas faire ou que nous n'aurions pas dû faire, pour faire en sorte d'être considéré par les autres, (comprenant par « autres » une autre personne, un groupe précis ou toute une société) ?

C'est à ces questions que j'essaierai de répondre.

Rêveries et direction



On a dit avec une grande vérité que ce sont les rêveries qui font bouger l'être humain : des chaînes d'images produites par notre conscience et qui mobilisent dans une direction¹.

J'ai faim, j'imagine le pain qui est dans la cuisine, je vais dans cette direction

Tout ce processus est très rapide et on ne s'en rend compte que rarement. Si l'image qui apparaît est plus complexe, par exemple des grillades, alors une série d'images plus complexes peuvent se déclencher : le charbon ou le bois, les différentes viandes, les accompagnements, la boucherie, les amis à appeler, le distributeur de billets, le prix des grillades et tout le travail à réaliser... jusqu'au thème politique. Enfin : toute une série d'images qui vont dépendre des contextes géographiques, culturels et personnels.

Ce qui est sûr, c'est qu'il y a quelque chose de commun à tous les contextes : la nécessité et le « déclenchement » ou bien « le surgissement » d'une image qui résout (ou tente de résoudre) cette nécessité et mobilise dans une direction.

Sexe, argent, prestige et besoins primaires

On dit aussi que l'être humain cherche le sexe, l'argent et le prestige.

¹ Pour ce thème je recommande de lire « Notes de Psychologie » spécialement le Chapitre 3 Niveaux de travail de la conscience, rêves et noyau de rêveries. Silo. Editions Références page 86.

En reprenant le thème des images ou des rêveries, nous disons qu'il y a des nécessités et que les rêveries qui apparaissent nous mobilisent vers trois grands thèmes : sexe , argent et prestige.

Alors, les nécessités sont-elles inévitablement liées aux rêveries ? La réponse est que, à la base, c'est ainsi. Même si ces images sont « embellies » par tout type de décorations, à la base il y a des besoins primaires qui doivent être satisfaits.

Et même si on finit par rêver avec le thème politique comme avec l'exemple des grillades, il y a dans le germe de toute rêverie une nécessité primaire qui doit être satisfaite.

Il suffit d'observer ce que nous faisons de notre temps, vers quoi nous dirigeons nos actes (et ainsi quelles sont les images qui guident ces actes) pour confirmer ces affirmations : nous travaillons pour obtenir de l'argent ; nous cherchons un couple ou des activités à faire avec le couple en relation avec le thème du sexe ; nous réalisons des réunions avec la famille ou les amis en relation avec « être considéré » ou bien « être aimé »...

Il ne s'agit pas seulement du temps dédié directement à chacun de ces thèmes mais également de prendre en compte le temps que nous utilisons à rêver, à planifier, etc. par rapport à chacun de ces thèmes.

Peu de choses échappent à ces directions.

Quand j'écris « nécessités primaires » je parle de registres, de sensations physiques. Il ne s'agit pas de l'« Eros » ou « Tanatos » freudiens ni d'une théorie sur les instincts.

Ce registre physique, cette nécessité sont-ils toujours présents ? Non

Lorsque nous nous souvenons de quelque chose, le registre physique est également lié au souvenir.

Ceci implique que mes rêveries peuvent être une réponse à des besoins non présents, ainsi par exemple, je mange sans avoir faim :

Je me souviens d'un moment où j'ai eu faim, j'ai la sensation physique de ce souvenir et je me lève pour aller chercher un sandwich.

Cet apport n'essaie pas d'approfondir le thème des rêveries, je laisserai donc de côté les registres physiques dissociés dans la mémoire des expériences et des images qui les ont accompagnés et d'autres phénomènes similaires.

Je définirai seulement : **les rêveries sont liées à l'origine à des nécessités primaires perçues ou remémorées.**

Il existe aussi la possibilité de projeter la nécessité : « dans trois heures je vais avoir faim » et dès maintenant, commencer à rêver à la satisfaction de cette nécessité. Mais, en dernier lieu, cette projection se base sur le souvenir de la fois où j'ai eu faim, ainsi la définition précédente reste valable.

D'après ce qui a été exposé jusque-là, sexe, argent et prestige répondent à des nécessités primaires.

Schématiquement on peut dire que :

Argent

Les rêveries liées à ce thème visent à satisfaire les nécessités primaires de nutrition et de locomotion de tous les êtres vivants. Elles apparaissent aussi en lien avec avoir un toit ou « une grotte », c'est-à-dire de la protection.

On ne devrait pas se tromper avec le fait que le repas soit servi dans un grand salon avec un chef, un maître d'hôtel, des nappes spéciales, des mets et des boissons très élaborés. Tout cela est le « superflu » de ce qui commence par être une nécessité primaire.

Sexe

Les rêveries qui s'y réfèrent cherchent à satisfaire des nécessités primaires de reproduction.

De nouveau, ne nous trompons pas avec le fait qu'il y ait des poésies, des chansons, des lieux spéciaux, des parfums, la recherche de sensations de tous genres car à la base de toute cette élaboration, il y a la nécessité primaire de reproduction.

Nous n'ignorons pas que le sexe chez l'être humain a d'autres fonctions de grande importance en relation avec l'énergie et la créativité. En tous cas, nous dirons que le besoin de base est dans ce cas augmenté dans son impulsion par ces caractéristiques.

Prestige

C'est en grande partie la recherche pour identifier le besoin primaire lié aux rêveries se référant au prestige, ce qui a donné lieu à la série de réflexions qui servent de base à cet écrit.

L'hypothèse est que l'être humain a besoin « d'être dans d'autres » pour se sentir protégé. Dans ce contexte, le prestige est « être dans d'autres ». Je crois que dans chacun de nous existe la sensation d'être en danger lorsque nous ne sommes pas considérés, que nous ne faisons pas partie d'un ensemble.

Cela peut venir d'un enregistrement primitif, d'un moment dans l'évolution dans lequel un individu séparé de ses semblables courait un danger devant ses prédateurs.

Il est aussi possible que la vie qui va en se complexifiant depuis l'organisme unicellulaire à des ensembles de cellules organisées, ait imprimé dans tous les êtres vivants la recherche de semblables avec lesquels se combiner pour réussir des sauts évolutifs.

Personnellement, je soutiens cette deuxième hypothèse.

Ce qui est certain c'est que quel que soit l'hypothèse correcte dans ce cas, nous pouvons dire qu'il s'agit d'une recherche si vitale, si basique, qu'il faut faire un effort très spécial pour résister à l'impulsion de recherche de semblables, de même il faut faire un effort pour jeûner ou pour rester célibataire.

Et dans ce cas quel serait le superflu ?

N'est-il pas certain qu'une fois que nous avons obtenu l'attention de l'autre, bien souvent nous cherchons une attention plus « spéciale » ? Il ne s'agit déjà plus qu'il nous écoute, il s'agit qu'il nous écoute d'une certaine manière. Ce n'est plus seulement qu'il nous appelle mais qu'il nous appelle avec une certaine fréquence. Ce

n'est plus qu'il soit attentif à ce que nous disons mais qu'il « respecte » notre opinion... etc. etc.

Je dois noter ici que pendant longtemps, la recherche de « prestige », d'être considéré par les autres m'a semblé être une recherche de « moindre qualité » que la recherche d'argent ou de sexe. Je considérais cette recherche en quelque sorte comme « bourgeoise » concernant ceux ayant leurs besoins de base résolus et qui se lancent alors dans des recherches plus superficielles.

Après plusieurs expériences et après ces réflexions, j'ai radicalement changé d'opinion.

Nécessités primaires et peur

De même à chacune des nécessités de base correspond une peur : peur de la pauvreté et de la maladie, peur de sa propre disparition ou celle de l'espèce... la peur de la solitude.

Nous pourrions dire que la vie a imprimé dans tout être vivant l'équipement de registres nécessaires comme pour protéger son individualité et celle de son espèce. En définitive, pour protéger son évolution.

Dans chaque circonstance où la satisfaction de ces nécessités se voit menacée, la réponse est si forte si intense, qu'on peut vérifier qu'elle ne provient pas d'un raisonnement ni d'un sentiment mais de quelque chose antérieur à la raison et à l'émotion. C'est la vie même qui se protège de ce qui la menace.

Peur et violence



Nous devons séparer les sensations que les nécessités primaires créent (satisfaction-insatisfaction) de la peur de perdre ce qui les satisfait ou bien de ne pas arriver à les résoudre.

Certainement, on peut faire la différence entre la faim (sensation physique) et la peur de ne pas obtenir à manger ou bien de perdre la nourriture que l'on a.

De la même manière, on peut faire la différence entre se sentir abandonné et la peur de perdre de l'affection ou de ne pas l'obtenir.

Il n'y a pas de relation directe entre la violence et la sensation de faim. Il n'y a pas de relation directe entre la violence et la sensation de solitude. Mais il y a bien une relation entre la violence et la peur de perdre ce que l'on a ou de ne pas obtenir ce que l'on désire.

L'EXPERIENCE DE LA SOLITUDE

Description des sensations

N'importe qui peut se souvenir de s'être senti accompagné à tout moment, depuis le réveil jusqu'au moment de rentrer dans le sommeil et même dans les rêves, en se sentant faire « partie de quelque chose ». Amoureux, en famille, ou bien dans des étapes de projet avec d'autres, on sentait cette sensation si intéressante d'être accompagné même en étant seul. Bien plus, il est probable que dans ces moments, on ait cherché à être physiquement seul pour profiter davantage de cette sensation.

Ensuite ce moment est passé... quelque chose s'est passé avec la personne dont on était amoureux ou bien avec les personnes les plus chères du projet commun, et cette sensation d'abandon, de solitude a surgi.

Comment est cette sensation ?

Quel type d'images accompagne cette sensation ?

Sans doute les registres sont quelque chose de très personnel et ce type de description peut ne pas coïncider avec ceux que d'autres sentent. Mais je suis sûr qu'en lisant ce qui suit, nombreux sont ceux qui vont pouvoir évoquer en eux-mêmes des sensations semblables.

*Dans ces moments-là, j'ai senti un registre émotif allant de l'estomac jusqu'à la poitrine, une sorte d'inquiétude. En même temps le corps devient triste ; il y a une impulsion à le cacher du regard des autres. Une **distance** entre le monde et moi apparaît alors.*

(Je comprends que de même que la sensation de « vide dans l'estomac » est l'indicateur de la faim, tout comme la tension dans le plexus sexuel est l'indicateur de nécessité de décharge sexuelle, ce registre de distance entre le monde et moi est l'indicateur de la solitude.)

En même temps, les images qui cherchaient à « ajuster » cette distance, se succédaient, s'ajustaient en tant que conduite, des conduites qui fassent disparaître la distance entre le monde social et moi. Que je considère que ce soit « le monde » qui doive ajuster ces conduites ou que ce soit à moi de le faire, le fait est que la recherche d'ajustement était inévitable.

Selon l'hypothèse exprimée au début de cet écrit, la sensation de solitude est aussi inévitable dans ces moments que celle d'avoir faim quand nous ne mangeons pas.

Certaines des choses les plus douloureuses sont liées au souvenir d'être séparé d'une personne ou d'un ensemble de personnes aimées. Ce n'est pas par hasard que le système, dans son rôle répressif cherche à punir en isolant les délinquants. Ce n'est pas par hasard que l'enfant qui ne s'adapte pas aux règles de la classe soit mis à distance des autres. Ce n'est pas par hasard que l'on isole ceux qui ont des croyances ou des attitudes différentes.

Il se trouve que l'on reconnaît l'isolement comme une punition.

N'est-il pas vrai que ce moi distant fait que l'on se sente « en danger » ?

Que ne sacrifierai-je pas pour ne pas ressentir de nouveau la solitude, l'abandon ?

Quelles valeurs ne trahirai-je pas par peur de perdre l'attention de mon couple, ma famille, mes amis ?

Quels actes contraires ou éloignés de moi ne produirai-je pas dans le but de parvenir à atteindre l'affection et la reconnaissance de ceux que je désire avoir près de moi ?

L'intention de ces questions n'est pas de faire un bilan mortifiant des actes contradictoires mais d'approfondir la compréhension de la force de cette impulsion d'être avec d'autres, d'être dans d'autres.

L'intention des autres, non leur « amour »

Nous pouvons certainement partager cette expérience : être en relation avec des personnes dont nous ne voulons pas leur estime, mais dont nous exigeons qu'ils nous considèrent.

Tel commerçant, tel voisin, tels collègues ou membres de la famille... Certainement, certains pourraient être placés dans cette catégorie.

Nous pouvons reconnaître en nous ou dans les autres ce comportement qui ne cherche pas l'affection de l'autre mais son attention. Souvent nous n'arrivons pas à comprendre ce qui motive une personne à « déranger » continuellement sans que le rejet de son entourage ne semble le gêner.

C'est quelque chose que nous pouvons comprendre chez les enfants pour qui le geste affectueux parfois peut être moins important que la pleine attention des autres. Il semblerait qu'ils préfèrent la colère des personnes autour d'eux plutôt que de se sentir abandonnés par leurs aînés ou leurs camarades.

Cette impulsion que nous pouvons si bien pressentir chez un enfant, nous échappe souvent avec les adultes. Bien qu'il soit très courant d'observer l'impulsion de cette nécessité chez les autres et même si ce n'est pas si facile à observer en nous-mêmes, cela nous arrive.

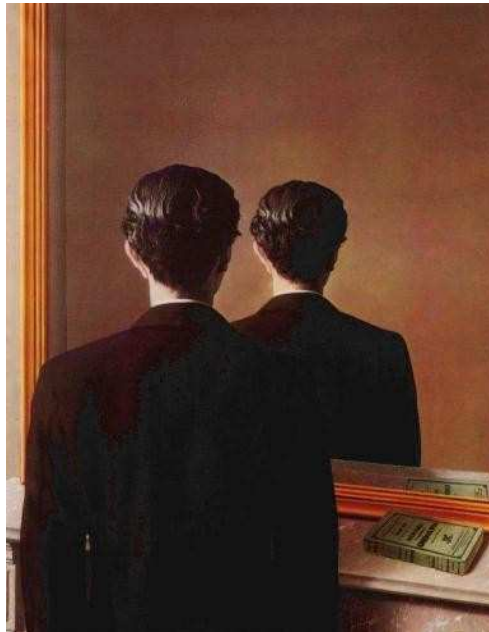


Que se passe-t-il si un individu est abandonné ? Quels actes pourrait-il entreprendre pour obtenir l'attention d'un monde qui lui semble de plus en plus éloigné ?

J'ai signalé, et j'ai vu qu'on signalait parfois ces actes comme surgis du besoin de « s'afficher » en dégradant leur importance. J'ai entendu le mot « histrionisme » comme si un tel mot pouvait expliquer la situation de l'autre... Mais comme il arrive souvent pour les termes de la psychologie courante, cela reste dans la superficie des registres sans réussir à comprendre ce qu'ils prétendent expliquer.

Et qu'arrive-t-il si un ensemble social se sent abandonné ? N'est-il pas vrai que nous pouvons trouver des exemples facilement de ces « appels d'attention » de groupes de personnes qui parfois prennent des directions très destructives ? Je ne me réfère pas seulement aux ensembles laissés de côté historiquement. Cela peut être parfaitement des gens qui ont résolu leurs autres nécessités mais qui en n'obtenant pas l'attention souhaité entreprennent des actes complètement irrationnels et bien souvent destructifs².

La perte de contact avec soi-même



C'est une large rue silencieuse.

Je marche dans les ténèbres, trébuche et tombe
et je me lève et marche les pieds aveugles
les pierres muettes et les feuilles sèches
et derrière moi quelqu'un qui les piétine :
si je m'arrête, il s'arrête ;
si je cours, il court. Je me retourne : personne.

² Il suffit de se souvenir des événements au Venezuela, au moment de crise du pétrole, à l'époque du Président Hugo Chavez ou des événements se référant au champ argentin, à l'époque de la présidente Christina Fernandez

Tout est obscur et sans issue,
Je tourne et retourne dans des coins
donnant toujours sur la rue
où personne ne m'attend ni ne me suit,
où je suis en train de suivre un homme qui trébuche
et se lève et dit en me voyant : personne.³

Il semblerait que c'est justement dans cette recherche d'adaptation et d'assimilation à des ensembles ou à des personnes que l'on pourrait perdre son intériorité. Alors la **distance** est expérimentée par rapport à soi-même.

Dans ces moments-là, le jugement externe devient important et le niveau d'acceptation ou de rejet des autres est la mesure d'ajustement des conduites et le censeur de ce que nous faisons bien ou mal.

Dans les ensembles humains sains, cette tendance a pu se révéler intéressante et curatrice. Mais une question : qu'arrive-t-il si ces ensembles sont aliénés par le consumérisme ou submergés dans des conduites destructrices ?

Nous verrons alors que nous nous trouvons dans un carrefour, à un moment de décision dans lequel nous devons choisir : agir par peur de perdre ou de pas obtenir les affections, en essayant d'éloigner le registres de solitude, soit d'agir par rapport à des registres d'unité, de cohérence, impliquant de nous rapprocher de nous-même.

Comme l'on voit le thème de la solitude n'est pas un thème mineur. On peut vérifier le grand paradoxe d'un monde de plus en plus interconnecté, mais où chaque être humain se sent de plus en plus isolé, plus abandonné. Alors, si *l'impulsion d'être présent dans d'autres, comme un besoin de base*, est une hypothèse correcte, nous trouverons que l'insatisfaction de ce besoin est la racine de nombreux problèmes d'un monde social qui grandit en désespoir et dont le futur se ferme.

Face à la nécessité vitale de se combiner avec d'autres et l'aspiration à la cohérence et à l'unité, nous nous trouvons dans un moment important où prendre une bonne ou mauvaise décision peut nous amener à perdre beaucoup de temps dans le chemin évolutif.

Alors observer de plus près les alternatives, sera important.

³ Octavio Paz. Le feu de chaque jour. Poésie. Seix Barral. Première édition argentine. Mars 1993.

LE SENS TRANSCENDANT

Une fois posé le contexte qui permet d'assimiler le besoin d'être présent dans les intentions des autres à celle de manger, nous trouvons des propositions permettant le dépassement de cette problématique.

Un premier pas, je crois, est d'« enlever le décor » de la nécessité comme dans le cas de la nourriture... on n'a pas besoin de tant, n'est-ce pas ? La sensation de distance souvent disparaît avec des gestes très simples. Au contraire la lourde charge des exigences, le respect, l'obéissance, l'amour inconditionnel... éloignent de l'objectif et l'obscurcissent.

Mais en faisant un pas de plus, je me rends compte que « être dans les autres », est nécessaire mais que cela ne justifie pas mon existence. Sexe, argent, prestige : rêveries lancées par des nécessités de base peuvent orienter ma vie provisoirement mais qui ne donnent pas un sens global, ni un fondement à mon existence.

Et qu'est-ce qui peut donc donner sens à la vie de manière transcendante, non provisoire ?

Chacun pourra trouver par lui-même le Sens. Et quand bien même cette recherche est personnelle, ce que je peux affirmer c'est que si ce sens est tel, il devra s'orienter vers la cohérence, vers l'unité.

Tant que nous n'aurons pas réussi à découvrir ce sens transcendant, fatalement nous souffrirons de la solitude et de la peur.

Ainsi, si parfois tu te trouves dans le dilemme de choisir entre tes affections et ta cohérence, je te recommande d'être fidèle à toi-même, de choisir ta cohérence. Une telle décision te remettra en contact avec toi-même et raccourcira cette distance particulière, même si elle t'éloigne provisoirement de certaines personnes.

Pour terminer, je te laisse ce témoignage : quand je suis cohérent je ne me sens pas seul et je trouve des compagnes et des compagnons de chemin. Ils peuvent être nombreux ou pas (comment comptabiliser cela ?) mais leur affection est sans aucun doute vraie, et aussi cohérente.

REMERCIEMENTS

A Hernan Daulte, mon grand ami, mon compagnon de route depuis toujours, dont l'amitié cohérente et vraie a été toujours une lumière dans les moments de solitude.

Et pour Silvina Sotelo, ma très chère compagne de nivélacion et d'Ascèse, la meilleure amie qu'on peut avoir.

Pour eux deux, mes remerciements pour leur patience et encouragement, ils ont une place douce et permanente dans mon cœur.