

Thierry
GESCHALS



LA TYRANNIE DES ÉMOTIONS

Recueil d'essais

Libérez-vous de
LA DOULEUR
ÉMOTIONNELLE
immédiatement



Thierry Geschals

La Tyrannie des émotions

L'état anxio-dépressif normalisé

© Thierry Geschals, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1912-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction au présent ouvrage.

J'ai découvert l'écriture, c'est-à-dire l'envie d'exprimer, lors d'une Transatlantique à la voile en famille fin septembre 2019. Nous avons quitté le port du Crouesty sur un 38 pieds pour arriver en Martinique mi-janvier 2020. J'avais tout le luxe du temps et de l'observation. Cela a commencé par la tenue d'un journal de bord. Je consignais le factuel de l'état de la météo et de la mer au quotidien. J'ai rapidement trouvé cela ennuyeux. Je me suis mis à évoquer le mouvement intérieur des émotions et des sentiments liés à la peur par navigation de nuit sans lune. Ce sentiment émergeait quand l'obscurité totale de la nuit vous envahit. À ce moment, vous avez le sentiment d'être à la merci des forces de la nature.

S'en est suivi 300 pages de réflexion « philosophiques et psychologiques » sur la nature humaine, les conflits intérieurs, l'amour, la beauté, les traumatismes, le plaisir, la mort etc. Tout est devenu prétexte à creuser les profondeurs de l'être. Les différents textes qui suivent ne reflètent pas forcément l'ordre chronologique d'origine de leur écriture. Certains ont été rajoutés ensuite car l'inspiration était omniprésente bien après cette traversée.

Nous partageons le voyage ensemble...

Les différents textes proposés ici s'apparentent plus à un échange qu'à une simple verbalisation intellectuelle. Ils permettront peut-être une forme d'introspection et de questionnement, dévoilant ainsi la complexité des relations humaines et la nécessité d'y voir un peu plus clair. Pour se faire, il est impératif d'écouter, d'observer en soi, sans bruit, sans gesticulation de la pensée, attentif et curieux. Faute de quoi ce qui est partagé n'aura aucune valeur et s'apparentera à de la lecture sans grand intérêt. Ce que l'auteur partage ici n'a aucune vocation à faire autorité en quoi que ce soit. Le voyage est un prétexte pour découvrir un peu plus de nous-mêmes, si tant est qu'il y ait suffisamment de curiosité et d'écoute.

Ceux qui y cherchent de la distraction seront sûrement déçus. Pour cela il y a Mickeyland, ils font ça très bien. Ceux qui cherchent de la certitude n'en trouveront pas non plus. On découvrira peut-être que tout ce que l'on prend pour acquis n'est qu'illusions, et ce que l'on a accumulé intérieurement a bien peu de valeur pour nous aider à mieux nous comprendre. Si au contraire vous ne découvrez rien de nouveau en vous-même dans cet échange, alors il y a peu d'espoir que vous trouviez quoi que ce soit de neuf ailleurs. Bonne chance néanmoins. Soyez vigilant car le monde est plein de fourberies. Quant à ceux qui écoutent attentivement, sachez que nous partageons le voyage ensemble, nous faisons un bout de chemin pas à pas, diligemment, et en toute amitié. Notre route est intérieure, elle va du connu vers l'inconnu...

Premier essai

Les émotions sont-elles des illusions ?

Les émotions ne sont pas des illusions mais bel et bien réelles. Le plaisir et la souffrance ne sont pas des illusions. Elles sont du domaine des sensations, tout comme le plaisir et le dégoût. Ils expriment l'approbation ou la désapprobation. Quand on aime, on approuve. Quand on déteste, on exprime de la désapprobation. C'est assez simple à comprendre n'est-ce pas ? Or, pour quelque raison, on a sacralisé les émotions. On s'est identifié à elles. On en a fait quelque chose de disproportionné, tout comme la sexualité. On a beaucoup trop investi dans leurs significations. On s'est convaincu qu'elles donnent corps à une singularité, la nôtre. C'est précisément à cause de cette identification que l'on sur-réagit, car elle touche l'image de soi. C'est cette image qui se trouve constamment blessée. C'est par un mécanisme de protection émotionnel que le moi réagit souvent de façon disproportionnée. Il tente de préserver l'image, de la garder intacte, pour ne pas être blessé. Le moi se sent menacé dans sa représentation profonde quand l'image est écornée.

L'émotivité et l'hypersensibilité sont des manifestations exacerbées du moi. Cependant quand il n'y a plus d'image, les blessures disparaissent. On ne peut plus être blessé. L'émotion comme le plaisir sont des réactions de la mémoire. On les reconnaît pour les avoir déjà vécus.

On a attribué une importance non justifiée aux émotions car on est avide de sensations. Notre existence étant dénuée de sens, on cherche à fuir cet état de fait dans les distractions et les sensations. On a donné beaucoup d'importance aux plaisirs et à la douleur afin d'entretenir l'ego. C'est une façon de donner de l'importance à ce que l'on est. Vouloir contrôler ses émotions engendre de la résistance, de la tension et de la contradiction : vouloir être ce que l'on n'est pas. Ces réactions sont de l'ordre du conditionnement, des images et de la fragmentation de l'esprit. Elles sont par nature contradictoires et dans le champ de la pensée. Les émotions n'ont rien à voir avec la joie, qui elle est du présent.

Premières émotions amoureuses.

C'était il y a bien longtemps. Je devais avoir 12 ou 13 ans. Je la croisais dans la cour de l'école. J'étais fou amoureux d'elle. Il y avait tant d'élégance naturelle dans sa démarche et tant de beauté en elle, c'était indécemment. Je l'apercevais régulièrement pendant les récréations et chaque fois la magie opérait. Je pensais tout le temps à elle. J'étais motivé à me lever le matin car j'étais obsédé par une idée fixe. Allais-je la revoir ?

Je n'ai jamais osé l'aborder. Et puis pour lui dire quoi ? Quelle idée ! C'était très bien ainsi. La timidité enveloppait alors toutes mes émotions. Je me contentais de l'observer. C'était bien suffisant. J'étais encore innocent.

La beauté du sentiment résidait dans le fait qu'il n'y avait aucun besoin de possession, de reconnaissance ou de contrepartie. Elle n'avait jamais porté la moindre attention à mon égard. Elle se contentait de rayonner son parfum enivrant telle une magnifique fleur. Que vous lui portiez de l'attention ou pas n'avait pas d'importance. Elle continuerait à exister ainsi jusqu'à la nuit des temps.

C'était donc dans l'innocence que tout ceci était possible. Cet état si évanescent qu'est l'amour peut se produire quand il n'y a pas encore de blessures ni de traumatismes. Quand l'esprit n'a pas encore accepté la corruption. Plus tard on devient un adulte laid, égoïste et hypocrite. On parle d'amour mais ce ne sont que des mots. La saveur n'est plus là. On se met alors à l'inventer. On l'imagine, on l'idéalise. On parle d'amour inconditionnel ou de l'amour de sa vie. On devient abstrait.

Il y a bien longtemps qu'on a abandonné l'enfant en nous, dès le commencement. Ça a commencé par la violence de l'éducation parentale, puis à l'école de la république. Élevé à se comparer, dans la compétition des notes et du sport. Ensuite on s'est attelé à suivre les modèles et les schémas de nos parents, pour être bien conforme à cette société de zombis.

J'ai compris bien plus tard que la relation amoureuse était en fait un contrat d'exploitation mutuel nommé mariage. Il est basé sur la jalousie, la dépendance sexuelle, le besoin de compagnonnage, la peur de la solitude, la violence, le mensonge et les compromis. C'est dur à dire mais c'est ainsi.

Là où il y a un couple, on peut y trouver l'antagonisme, la jalousie, la dépendance et les innombrables conflits. La relation est biaisée à la base. On prétend à la normalité mais on sait bien que c'est un jeu de dupes au fond. Chacun fait son petit cinoche, parfois même avec conviction. C'est qu'il en faut de l'énergie pour faire tenir un tel simulacre.

Il m'a fallu essayer deux divorces pour bien prendre la mesure du désenchantement. Ce n'est que bien plus tard que j'ai pu retrouver ce sentiment d'innocence qu'est l'amour. Celui qui est possible quand on a pansé ses plaies et qu'on n'en veut plus à la terre entière. Quand il est encore temps de prendre un chemin plutôt qu'un autre. Je l'ai trouvé dans la cohabitation honnête et la liberté intérieure. Quand tout ce qui est mensonger disparaît au profit d'une relation dans laquelle il n'y a plus le besoin de posséder. Lorsque les images n'ont plus lieu d'être. C'est alors que le respect mutuel s'installe, hors des contrats et des devoirs et des abstractions puériles.

On retrouve alors cet élan naïf qui n'est pas un souvenir mais une émotion primaire. Ce sentiment n'est pas un produit du passé ni de la pensée, c'est une chose vivante, chaque instant.

Des tensions émotionnelles à la quiétude.

Les tensions émotionnelles prennent différentes formes. Elles sont causées par une multitude de facteurs tous bien distincts. Cela n'en fait pas pour autant un sujet spécifique pour chacune de ces affectations. Il y a un tronc commun : la nature égocentrée des troubles. Il est impératif de bien comprendre cela sans chercher à lutter contre. La résistance ne permet en rien de comprendre une problématique, bien au contraire. Elle déforme et condamne. Elle cherche à adapter la réponse à son propre besoin et sa propre projection issue du moi, du centre qui n'est autre que l'ego. Ce dernier n'est pas un vilain mot ni un jugement. C'est seulement un état de fait. Il faut donc abandonner l'image conditionnée de ce terme pour pouvoir avancer sereinement. Il importe peu de savoir si cela relève du narcissisme ou pas. Car si l'on interprète la chose ainsi, on crée une image négative de résistance. On ne peut continuer à cheminer sans préjugés. La compréhension devient impossible alors. Il importe peu quel mot on utilise au fond. Disons-le "moi".

L'important est de comprendre que c'est par l'observation "sans interpréter, ni condamner, ni fuir" que l'on va pouvoir transformer les phénomènes émotionnels. C'est par la compréhension de l'influence du moi et de toutes ses ramifications que l'on va régler les tensions émotionnelles et s'en libérer. Hypersensibilité, hyperempathie, dépendance émotionnelle, borderline, bipolaire, éco-anxieux etc. toute cette sémantique psycho médicalo technico aliénante ne permet pas de comprendre l'origine du désordre intérieur. Encore moins s'en libérer. Les descriptions et les explications ne sont que des mots. Il n'y a pas de salut dans l'approche des spécialistes de la complexification.

Il faut aborder les sujets simplement, avec bon sens et pragmatisme. Il faut les aborder de façon holistique. Cela implique de prendre en compte la souffrance émotionnelle du reste de l'humanité. Adresser sa souffrance du point de vue de son être conditionné ne fait que donner de l'importance à ce que l'on est. Penser que son dérèglement est unique ne fait que renforcer l'ego. Cette approche est la source même du problème. Comment faut-il aborder le sujet alors ?

La première des choses est de comprendre l'urgence à se transformer, afin d'être libre de toutes images. Il faut un esprit sérieux, qui ne cherche pas à se réfugier dans le mal-être. Qu'on le perçoive ou non, on s'identifie naturellement à ses souffrances car elles donnent corps à l'ego. Elles nourrissent le moi.

Une grande majorité des affectations émotionnelles est issue de traumatismes divers. Ils sont alimentés par des sentiments d'abandons injustes, de violences verbales et de non-reconnaissance de ce que l'on est. C'est entendu. Il faut ensuite accéder à ses souvenirs douloureux et les abandonner. C'est possible. Avant de continuer, peut-on percevoir cela en soi-même ? Voit-on cela comme de la simple verbalisation ou bien est-ce un fait indiscutable que l'on ressent au plus profond de son être ?

Si vous souhaitez en rester là et que toute la notion du moi vous dérange, j'ai bien peur que l'apaisement ne soit pas pour demain. Vous continuerez alors à vous traîner de spécialiste en spécialiste, de thérapie en thérapie, de médocs en médocs, d'entre soi en isolement profond. C'est déjà ce que vous faites n'est-ce pas ?

Mais si au contraire vous êtes animés d'une flamme intense, et que la quête de vérité hors des certitudes conventionnées vous anime, alors vous y êtes déjà. Si vous êtes capables de dépasser tout ce qui ne va pas dans le sens de ce que vous avez envie d'entendre, alors vous avez fait une partie du cheminement nécessaire à la guérison de l'âme, parole d'ami. C'est le constat qui libère, et non les explications. La verbalisation à outrance n'engendre que la confusion.

C'est un travail que vous devez mener seul, intérieurement. Vous ne pouvez compter que sur vous-même pour cela. Cela implique un esprit intensément alerte, qui questionne et qui ne dépend pas de l'avis d'un autre, spécialiste ou pas. Il faut être animé d'un certain sens de la vérité, et avoir en aversion tout ce qui relève du mensonge. Il faut être libre de toutes conclusions et faire cavalier seul. C'est à ces conditions qu'une qualité de perception libératrice est possible, hors du bruit intérieur et des pièges de la pensée.