

(FRA/ITA -testo italiano in fondo)

Revivre après le virus

di Pascal Neveu

Nous vivons un traumatisme collectif mondial depuis quasi un an. Traumatisme lié à la pandémie de la Covid-19 mais aussi de questions liées aux décisions politiques contestées, le complotisme et les avis médicaux incertains voire contradictoires. Quel est notre avenir ? Quelles sont nos capacités à faire acte de résilience alors que certains nous annoncent le chaos ?

Entre ceux qui ressentent de manière visiblement détachée un événement, d'autres qui souffrent intérieurement et gèrent tant bien que mal un morceau de leur vie, et ces derniers qui expriment que leur existence leur a échappée... Nous constatons que nous ne sommes pas tous égaux dans la gestion de notre vécu, de cette crise sanitaire, dans notre capacité intrinsèque à canaliser nos émotions, nos espérances et nos forces afin de pouvoir rester debout.

Quelle est cette force qui nous réanime ? Comment la nommer ? Pulsions de vie ? Instinct de survie ? Résilience ?...

Existe-t-il des forces qui cohabitent ensemble ? Formant un duo ou bien s'affrontant ?

Travaillant sur le deuil depuis des années, j'observe ces forces qui nous habitent, la plus connue étant ce que certains appellent la libido, mais aussi son opposée : la destrudo.

Nous sommes en quelque sorte notre propre centrale nucléaire capable de produire toute l'énergie de vie possible (sorte de potentiel d'autoconservation) mais également de nous réduire à néant.

Est-ce le destin ? Qu'ai-je pu faire dans ma vie pour vivre un tel malheur ? Existe-t-il un châtement divin ? Ces questions ont été nombreuses depuis des siècles dès lors que le monde était impacté.

Ces questions tourmentent toutes celles et ceux qui un jour voient leur vie brisée par un événement tragique qui les terrassent. Et c'est le cas.

Des cris au désespoir, en passant par le sentiment de fatalité, nous ne pouvons nous empêcher de porter une réflexion sur notre existence, de raisonner sur le sens de ce qui nous arrive. La nécessité de répondre à ces questions métaphysiques est un préalable afin de « digérer » l'événement et de chasser l'idée d'un châtement.

Les mots que nous exprimons alors sont toujours le reflet de nos ressentis profonds, de l'état de dévastation dans lequel nous nous trouvons intérieurement.

Nous vivons un mal, une épreuve ôtée de toute force, de toute résistance physique, privés de sensations et avec des sentiments distants, surtout à la veille de Noël.

Nous sommes accablés moralement, sans possibilité de réagir et de résister, comme paralysés.

Et nous souhaitons revivre à nouveau, retrouver nos forces, notre énergie, le calme, la joie... respirer comme un nouveau-né, à la différence près que son cri n'est pas celui de la douleur qui nous a envahi depuis des mois.

C'est finalement ressusciter, suite à ce vécu d'un arrêt de vie, d'une mort intérieure.

C'est redonner corps et vie en son esprit, par l'imagination, la créativité... même si la crainte d'une répétition peut venir gâcher cette renaissance. Car les confinements sont nombreux et sans doute à nouveau possible.

C'est questionner la crainte inconsciente ou consciente d'une répétition du drame annoncé, jusqu'à sombrer dans une sorte de fatalité.

Le terme peut sembler de prime abord fort, mais tout débordement émotionnel non canalisé par nos mécanismes de défense, comme le refoulement, qui nous permet d'oublier ou minimiser une émotion, ou le déni capable de nous faire occulter un événement.... sont autant d'outils que nous utilisons mentalement afin de préserver notre équilibre psychique.

Toute atteinte à notre intégrité physique (agression, maladie, stress, sentiment d'insécurité...), nous laisse percevoir notre corps comme étant vulnérable.

Les mécanismes psychiques de défense ordinaires étant alors fragilisés, ces menaces ressenties ont des répercussions sur notre psychisme.

Autrement dit, toute rupture avec un équilibre provoque dans notre mental le ressenti d'une rupture, d'une crise, d'un conflit entre nous et l'extérieur.

Ce peut être une agression physique ou verbale, l'annonce violente d'un décès ou d'une maladie, la perte d'un emploi,... auquel nous n'étions pas préparés. Tous ces événements inattendus. Et nous ne maîtrisons plus rien depuis ces mois.

C'est alors tout le système sensoriel (ouïe, olfaction, toucher, vision et audition), interface entre l'environnement extérieur et notre monde intérieur qui se retrouve perturbé et crée un double traumatisme.

La personne traumatisée ne vivra pas d'harmonie dans sa relation avec son psychisme ni avec le monde et les gens qui l'entourent.

Autrement dit, il faut percevoir le traumatisme psychique comme étant avant tout issu d'un traumatisme corporel.

Il s'agit d'un traumatisme externe et d'un trauma interne, faisant décrire un « corps étranger ressenti en soi ».

Toutes les études depuis la pandémie Ebola démontrent les difficultés psychiques, et les conséquences quant à notre façon de penser le futur.

Ferenczi, dès 1932, décrivait le traumatisé comme un sujet perdu dans le silence, dans le non-dit de ce qu'il a vécu. Il analysait l'effroi d'un Homme qui se pensait abandonné de Dieu, au psychisme défragmenté, vouant à la fois une haine et une identification à l'agresseur, expliquant ainsi que le traumatisé peut aller rechercher un

nouveau bourreau afin de se positionner comme victime, et donc répéter ce qu'il a subi.

Le traumatisme, c'est la catastrophe par excellence.

C'est le danger imminent avec le risque de mort consécutif de l'individu.

La rupture traumatique se joue dans le temps, un temps-devenir devenu difficile à vivre.

La confrontation inattendue et brutale avec la mort en est la conséquence.

Le temps est suspendu car le passé est revécu et retouché, voire réinventé par le patient.

La crainte de la répétition est permanente, d'autant plus que les scènes traumatisantes s'imposent d'elles-mêmes, à toute heure, à tout moment, jour et nuit, notamment à travers les cauchemars.

La pulsion de mort est alors vive provoquant une rupture, une crise, un conflit psychique extrêmement important.

Car tous les jours nous avons en France le nombre de morts, de personnes en réanimation, jamais les survivants.

Le traumatisé de la Covid-19 vit dans le négatif, avec des comportements mortifères.

Le traumatisé n'est en fait plus maître de son temps : à partir du moment de la catastrophe traumatisante, jusqu'au développement de la souffrance psychique, en passant par le délai entre l'incident et l'apparition des premiers troubles... il peut s'écouler des semaines, des mois, voire des années

On peut donc observer des troubles immédiats (angoisse, sidération, agitation, état délirant...) ou différés et très souvent des passages à l'acte auto-agressifs

« Si vis vitam, para mortem » écrivait Freud qui précisait qu'il faut se préparer à la mort afin de supporter la vie.

D'où sa refonte complète des topiques psychanalytiques et l'idée que le conflit majeur, inscrit dans le psychisme de tout individu, porte sur l'opposition entre une pulsion de vie et une pulsion de mort.

A cette époque, Freud a surtout axé cette approche dynamique à travers le conflit le plus violent que nous vivons de manière inconsciente au fond de nous : Eros/pulsion de vie contre Thanatos/pulsion de mort.

Freud considère qu'il existe une énergie psychique, autre que la libido, qui s'investit, se répartit sur différents objets ou différentes représentations. Cette énergie, ce sont les pulsions. Il est d'ailleurs intéressant de savoir qu'elles sont très souvent appelées quantum d'affect.

En tout cas, le psychisme se doit de contrôler, canaliser ces énergies afin de ne pas bouleverser, perturber le psychisme, car il faut éviter de trop fortes excitations incontrôlées et donc maintenir notre équilibre mental afin de ne pas sombrer dans la dépression.

Car notre psychisme, à travers cette dualité ancrée en nous, ne fait que subir le combat de ces deux grandes forces :

- La pulsion de mort, qui se lie à un seul objet « mort », issu du passé, dont nous ne sommes pas détachés, et ne parvenons pas à nous détacher, provoquant les mécanismes de répétition.

Cette pulsion de mort ne peut nous mener qu'à un « état de non-vivant » comme Freud le dit lui-même, c'est-à-dire la maladie, la souffrance, l'absence de projection dans le futur, l'impossibilité de faire face à un événement.

- La pulsion de vie, qui se lie, s'investit sur de nouveaux objets, et est capable de projection dans le futur, via des désirs, des fantasmes... afin de nous apporter du plaisir, à défaut du bonheur.

C'est la pulsion d'autoconservation, le principe de plaisir.

Alors l'absence peut devenir vide de vie, désir de mort, maladie, absence de goût dans la vie.

Comment parvenir à retrouver sens en sa vie ?

L'un des troubles majeurs reste l'absence d'expression de ses émotions.

Afin de se reconstruire, il faut absolument exprimer ses émotions.

Il faut parler, ne pas cacher sa peine.

L'Homme n'a cessé de s'interroger sur le sens de sa vie.

A quoi sert la vie ? Comment la rendre heureuse ? Pourquoi tous ces drames ? D'où vient cette capacité pour certains à endurer le pire, à résister face aux épreuves de la vie ? Au contraire pourquoi d'autres s'effondrent-ils pour rien ?

Finalement, quelle est notre propre participation à notre bonheur ?

Jean-Paul Sartre, dans ses réflexions philosophiques, pose la question de l'existence. Son questionnement est différent de celui de Kierkegaard ou de Pascal qui défendent, de leur côté, une philosophie religieuse.

En effet, pour Sartre, l'Homme est subjectif : c'est un sujet existant, en situation dans le monde, c'est-à-dire en relation avec son propre avenir, avec son champ des possibles qu'il lui appartient ou non d'accomplir.

Pour lui, l'Homme peut devenir ce qu'il souhaite réaliser de lui-même, en relation avec le Monde, qui est son environnement humain et naturel.

Il précise : « L'homme n'est rien d'autre que son projet, il n'existe que dans la mesure où il se réalise, il n'est donc rien d'autre que l'ensemble de ses actes, rien d'autre que la vie »

Un peu comme Spinoza définissait l'influence de la nature sur l'Homme.

L'Homme est donc en situation d'agir.

L'Homme peut ainsi se révolter face à des situations de vie intolérables, mais Sartre, de par sa position athée, insiste sur le fait que rien n'est intolérable dans une vie.

Aussi, la vie est faite d'épreuves.

Sartre souhaite la libération de l'Homme face à des situations dont il peut chercher vainement le sens toute sa vie, sans progresser. C'est la contrepartie.

Ainsi, même une situation douloureuse, dramatique doit aider l'Homme à travailler sa condition d'être existant, à faire ressortir son côté libre.

Sartre nommera la transcendance la capacité de l'Homme à se sortir d'une situation oppressante et d'y trouver un projet de vie à venir.

Exister c'est quelque part être en sursis : c'est porter en soi la possibilité d'orienter son avenir et de se sauver ce qui ne sera plus qu'un passé.

« Être, c'est avoir été ! » disait Hegel.

Pour lui rien n'est fixe, tout se transforme dans le temps. Pour Hegel, l'être est en mouvement, en devenir. Nous sommes ce que nous sommes en fonction de ce que nous avons été. L'histoire obéit à certaines règles. Est-ce les hommes qui font avancer l'histoire? Oui, mais on ne peut influencer sur la direction de l'histoire.

Dans la pièce de théâtre « Huis-clos », les personnages, prisonniers de l'enfer n'ont plus de pouvoir sur leur vie passée.

L'un dira même « Tu n'es rien d'autre que ta vie ».

Ce qui résume la pensée de Sartre. Même si son existentialisme s'oppose à celui de Leibnitz qui considère que Dieu a d'abord imaginé le concept d'homme avant de le créer.

Le concept de Sartre, c'est le « Dasein » de Heidegger : dès notre naissance, nous sommes jetés et abandonnés dans le vaste monde.

Il est question de maintenir dynamiques nos rêves de vie, nos espoirs, nos plaisirs afin de redémarrer une machine abîmée, broyée, non pas par ce qui est le destin, mais une série d'épreuves.

Même si tout a changé, même si plus jamais ce ne sera comme avant, revivre, même quand on est terrassé, c'est possible !

La covid-19 ne nous tuera pas !

Rivivere dopo il virus

di Pascal Neveu

Da quasi un anno viviamo un trauma collettivo globale. Trauma legato alla pandemia del Covid-19 ma anche a questioni legate a politiche contestate, al complottismo, a opinioni mediche incerte o, addirittura, contraddittorie. Qual è il nostro futuro? Quali sono le nostre capacità di agire in modo resiliente di fronte a

questo caos?

Vi sono alcuni che percepiscono gli avvenimenti in modo visibilmente distaccato, altri soffrono internamente e gestiscono un pezzo della propria vita come meglio possono, sentendola fuggire via...

Non siamo tutti uguali nel gestire le nostre esperienze, la crisi sanitaria, la nostra capacità intrinseca di canalizzare le nostre emozioni, le nostre speranze e le nostre forze, per poter restare in piedi.

Ma qual è la forza che ci permette di vivere ancora? Come chiamarla? Pulsione vitale? Istinto di sopravvivenza? Resilienza?

Ci sono forze che coesistono? Formano un duo o competono l'una contro l'altra?

Lavorando da anni sul dolore, osservo le forze che ci abitano. La più nota è quella che alcuni chiamano libido, ma vi è anche il suo opposto: la destrudo.

Siamo in un certo senso la nostra centrale nucleare in grado di produrre tutta l'energia vitale possibile (una sorta di potenziale di autoconservazione) ma anche capace di distruggerci.

È il destino? Cosa ho fatto nella mia vita per meritare una simile disgrazia? C'è una punizione divina?

Queste domande sono state poste, nei secoli, ogni volta che il mondo viene travolto da qualche evento eccezionale. Esse tormentano tutti coloro che un giorno vedono la propria vita sconvolta da un tragico evento. Così accade oggi.

Dalle grida alla disperazione, passando per la sensazione di fatalità, non possiamo fare a meno di riflettere sulla nostra esistenza, ragionare sul senso di ciò che ci sta accadendo.

La necessità di rispondere a queste domande metafisiche è un prerequisito per "digerire" l'evento e per scacciare l'idea di punizione. Le parole che esprimiamo sono sempre un riflesso dei nostri sentimenti profondi, dello stato di devastazione nel quale siamo.

Stiamo vivendo un male, un calvario, con poche resistenze fisiche, privi di sensazioni e con sentimenti lontani, soprattutto con il Natale che si approssima.

Siamo moralmente sopraffatti, senza possibilità di reagire e resistere, come paralizzati. Vogliamo rivivere ancora, ritrovare le nostre forze, le nostre energie, la calma, la gioia ... respirare come un neonato, ma il suo pianto non è quello del dolore che ci invade da mesi.

Si tratta finalmente di resuscitare, dopo questa esperienza di sincope, di morte interiore.

Si tratta di dare corpo e vita alla mente, attraverso l'immaginazione, la creatività... anche se la paura di una ripetizione può rovinare questa rinascita. Perché i lockdown sono tanti e indubbiamente nuovamente possibili.

Si tratta di mettere in discussione la paura inconscia o conscia di una ripetizione del dramma annunciato, che ci fa sprofondare in una sorta di fatalità. Il termine può sembrare forte a prima vista, ma qualsiasi eccesso emotivo, deve essere canalizzato dai nostri meccanismi di difesa, come la rimozione, che ci permette di dimenticare o minimizzare un'emozione, o la negazione, capace di farci occultare un evento. Questi sono strumenti che

utilizziamo mentalmente per preservare il nostro equilibrio mentale.

Qualsiasi attacco alla nostra integrità fisica (aggressività, malattia, stress, sensazione di insicurezza, ecc.) ci fa percepire il nostro corpo come vulnerabile. Essendo poi indeboliti i normali meccanismi di difesa psichica, queste minacce percepite hanno ripercussioni sulla nostra psiche. In altre parole, qualsiasi rottura di un equilibrio provoca nella nostra mente la sensazione di crisi, di conflitto tra noi e l'esterno. Questo può avvenire in occasione di un'aggressione fisica o verbale, di un annuncio improvviso di morte o malattia, della perdita di un lavoro, ... ai quali non eravamo preparati.

Si tratta di eventi inattesi. E' per questo che noi difficoltà ad avere un controllo sulle cose in questi mesi.

È quindi l'intero sistema sensoriale (udito, olfatto, tatto, vista e gusto), interfaccia tra l'ambiente esterno e il nostro mondo interno, che viene disturbato e crea un doppio trauma. La persona traumatizzata non vive in armonia con la propria psiche, con il mondo e con le persone che la circondano. In altre parole, il trauma psicologico è soprattutto il risultato di un trauma fisico.

Si tratta di un trauma esterno e un trauma interno, che ci fa percepire "un corpo estraneo all'interno di noi stessi". Tutti gli studi, dalla pandemia di Ebola, dimostrano queste difficoltà psicologiche e le conseguenze sul nostro modo di pensare al futuro. Ferenczi, già nel 1932, descriveva il traumatizzato come un soggetto perso nel silenzio, nel non detto di ciò che aveva vissuto. Questo autore ha analizzato le paure di un uomo che si credeva abbandonato da Dio, con una psiche deframmentata, che provava, allo stesso tempo, odio e identificazione con l'aggressore. Ferenczi intendeva dimostrare che la persona traumatizzata può andare alla ricerca di un nuovo carnefice per sentirsi vittima, e quindi ripetere ciò che ha sofferto. Il trauma è la catastrofe per eccellenza.

Un pericolo imminente con il rischio di morte per l'individuo. La rottura traumatica si gioca nel tempo, un divenire temporale con cui diventa difficile convivere. La conseguenza è il confronto inaspettato e brutale con la morte. Il tempo è sospeso perché il passato viene rivissuto, ritoccato, reinventato dal paziente.

La paura della ripetizione è costante, soprattutto perché le scene traumatiche si impongono, in qualsiasi momento, giorno e notte, soprattutto attraverso gli incubi. La pulsione di morte è allora viva, provoca una rottura, una crisi, un conflitto psichico estremamente importante.

Ogni giorno in Francia, come in Italia, contiamo i morti, le persone in terapia intensiva, mai i sopravvissuti. Il traumatizzato da Covid-19 vive in modo negativo, con comportamenti apertori di morte. La persona traumatizzata infatti non è più padrona del suo tempo: dal momento della catastrofe traumatica, fino allo sviluppo della sofferenza psicologica, compreso il tempo che intercorre tra l'incidente e l'apparizione dei primi disturbi ... passano settimane, mesi, persino anni. Possiamo quindi osservare disturbi immediati (ansia, stupore, agitazione, stato delirante ...) o azioni differite e molto spesso autoaggressive.

"Si vis vitam, para mortem" ha scritto Freud : bisogna prepararsi alla morte per sopportare la vita.

Da qui la sua completa revisione dei temi psicoanalitici e l'idea che il conflitto maggiore, inscritto nella psiche di ogni individuo, riguarda l'opposizione tra una pulsione di vita e una pulsione di morte.

A quel tempo, Freud focalizzò questo approccio dinamico principalmente attraverso il conflitto più violento che sperimentiamo inconsciamente: Eros/pulsione di vita contro Thanatos/pulsione di morte. Freud ritiene che ci

sia un'energia psichica, diversa dalla libido, che investe se stessa, si distribuisce su oggetti diversi o rappresentazioni diverse.

Questa energia sono le pulsioni. È interessante sapere che molto spesso sono chiamate quantum di affetto. In ogni caso, la psiche deve controllare, incanalare queste energie per non turbare, disturbare se stessa, dobbiamo evitare eccitazioni incontrollate troppo forti e quindi mantenere il nostro equilibrio mentale per non sprofondare nella depressione.

La nostra psiche, attraverso questa dualità ancorata in noi, subisce la lotta di queste due grandi forze:

- La pulsione di morte, che è legata ad un unico oggetto "morto", del passato, dal quale non ci siamo distaccati, e non riusciamo a staccarci, provocando i meccanismi della ripetizione. Questa pulsione di morte non può che condurci ad uno "stato di non vita" come dice lo stesso Freud, cioè malattia, sofferenza, assenza di proiezione nel futuro, impossibilità di affrontare un evento.

- La pulsione di vita, che si lega, si investe in nuovi oggetti, è capace di proiezione nel futuro, attraverso desideri, fantasie ... per portarci piacere, se non felicità.

Il principio del piacere ci spinge all'autoconservazione.

La sua assenza può diventare vuoto di vita, desiderio di morte, malattia, mancanza di gusto nella vita.

Come trovare un senso nella vita?

Uno dei principali disturbi è la mancanza di espressione delle proprie emozioni. Per ricostruire te stesso, devi assolutamente esprimere le tue emozioni. Devi parlare, non nascondere il tuo dolore.

L'uomo non ha mai smesso d'interrogarsi sul significato della sua vita. A cosa serve la vita? Come renderla felice? Perché tutti questi drammi? Da dove viene questa capacità di alcuni di sopportare il peggio, di resistere alle prove? Al contrario, perché gli altri crollano per niente? Infine, qual è la nostra partecipazione alla nostra felicità?

Jean-Paul Sartre, nelle sue riflessioni filosofiche, pone la questione dell'esistenza. Il suo interrogarsi è diverso da quello di Kierkegaard o Pascal che, da parte loro, difendono una filosofia religiosa. L'uomo, infatti, per Sartre è un soggetto esistente, in situazione nel mondo, cioè in relazione al proprio futuro, al suo campo del possibile che può realizzare o no.

Per lui l'Uomo può diventare ciò che desidera, realizzare per se stesso in relazione al Mondo, che è il suo ambiente umano e naturale. Precisa: "L'uomo non è altro che il suo progetto, esiste solo in quanto si realizza, quindi non è altro che la somma dei suoi atti, nent'altro che la vita."

L'uomo può ribellarsi di fronte a situazioni di vita intollerabili e Sartre, da ateo, insiste sul fatto che nulla è intollerabile nella vita. La vita è fatta di prove. Sartre vuole la liberazione dell'uomo dalle situazioni il cui senso si può cercare invano per tutta la vita, senza progredire.

Così anche un evento doloroso e drammatico deve aiutare l'Uomo a lavorare sulla sua condizione, a far emergere il suo lato libero. Sartre chiamerà trascendenza la capacità dell'uomo di uscire da una situazione oppressiva e trovarvi un progetto di vita a venire. Esistere è essere in uno stato di tregua: è portare dentro di

sé la possibilità di orientare il proprio futuro e salvarsi da quello che non sarà altro che un passato.

Essere è essere stato!., disse Hegel.

Per lui nulla è immobile, tutto cambia nel tempo.

Per Hegel l'essere è in movimento, in divenire.

Siamo ciò che siamo in base a ciò che siamo stati. La storia segue certe regole. Sono gli uomini che fanno avanzare la storia? Sì, ma senza influenzarne la direzione.

Nel dramma di Sartre *A porte chiuse*, i personaggi, prigionieri dell'inferno, non hanno più alcun potere sulle loro vite passate.

Si potrebbe anche dire "Non sei altro che la tua vita", per riassumere il pensiero di Sartre.

Il concetto di Sartre è il "Dasein" di Heidegger: fin dalla nostra nascita veniamo gettati e abbandonati nel vasto mondo. Si tratta di mantenere dinamici i nostri sogni di vita, le nostre speranze, i nostri piaceri per riavviare una macchina danneggiata, schiacciata, non dal destino ma da una serie di prove.

Anche se tutto è cambiato, anche tutto se non sarà più lo stesso, rivivere, anche quando si è devastati, è possibile!

Il Covid-19 non ci ucciderà!