

di Pascal Neveu

(FRA/ITA - versione italiana in fondo)

Comment se relever après une année 2020 aussi horrible ? Car s'il est bien une réalité, c'est que 2020 restera l'année de la mort. D'un côté une pandémie mondiale occasionnant déjà 2,24 millions de morts dans le monde, quasiment 90.000 morts en Italie et plus de 77.000 décès en France... D'un autre côté des personnalités et artistes décédés. Que retenir de cette année et comment rebondir en 2021 ? Comment nous élever vers plus de légèreté ? Et penser l'après...

Les médias et institutions sanitaires n'ont cessé de nous livrer quotidiennement des chiffres... De nos gouvernants, qualifiés de « Monsieur Mort » puis « Monsieur Vaccin » tous deux peu rassurants, nous avons assimilé des chiffres anxiogènes Car face à plus de 103 millions de cas détectés dans le monde, ce qui a redonné de l'espoir ce sont les plus de 57 millions de personnes guéries.

Cela n'enlève pas le chagrin face à tous ces décédés et ces familles endeuillées. J'ai été un des premiers à l'exprimer en rendant hommage d'une part au personnel soignant auto-confiné, ces nombreux qui engagent encore leur vie, à nos amis Italiens alors qu'à Bergame un enterrement avait lieu toutes les 30 minutes au printemps.

Et puis il nous a semblé que 2020 restait une année terrible face aux décès de celles et ceux qui avaient accompagné nos vies, parfois depuis notre enfance. Des madeleines de Proust... quasi des doudous.

Tous les ans, des figures nous quittent, mais cette année Gigi Proietti, Annie Cordy, Kirk Douglas, Mary Higgins Clark, Max von Sydow, Albert Uderzo, Ennio Morricone, Michel Piccoli, Diana Rigg, Michael Lonsdale, sans oublier Kenzo Takada, Pierre Cardin ou encore Sean Connery, mais aussi Diego Maradona, John le Carré, Rika Zaraï et Ivry Gitlis... (qu'on me pardonne toutes celles et ceux que je ne cite pas et qui ne démeritent pas), ont davantage marqué les émotions. Il suffisait de lire les nombreux témoignages sur les réseaux sociaux, où les internautes ne cessaient de dire « ça suffit ! ».

Pour autant ce sont pourtant dans le monde « seulement » 188 personnalités décédées en 2020 contre 306 en 2019... (selon une sélection qui ne m'appartient pas)

Alors d'où nous vient cette « sensation », ce ressenti d'en avoir assez ?

Notre vie est marquée par un cycle de vie et de renaissance, de changements et de deuils permanents depuis notre naissance. Il s'agit de fondamentaux psychiques qui mêlent eros et thanatos, qui conjuguent pulsion de vie et de mort, et notre mort cellulaire et physique programmée que nous dénisons.

Notre psychisme est fortement imprégné par ce que Freud qualifiait de tourmente, sans oublier notre cerveau reptilien sensible aux mécanismes de survie, et notre mémoire émotionnelle.

L'impact de cette pandémie depuis quasi 1 an, de ces confinements consécutifs a des conséquences économiques, sociales, affectives, et psychologiques indéniables comme de nombreuses études le montrent. Des chercheurs de l'Université de Toulouse ont encore lancé il y a quelques jours un 4^{ème} questionnaire (étude menée durant le 1^{er} confinement, puis post 1^{er} confinement, quelques mois ensuite et dorénavant reconfinement), auprès de quasi 3000 personnes afin de mesurer les différents impacts qui risquent de peser

sur nos vies, et pouvoir réagir et apporter toute assistance et aide, après avoir repéré et identifié des syndromes liés à ce que personne ne pouvait imaginer.

Alors comment revivre ?

Après des mois « d'enfermement », de ressentis de privation de liberté, d'absence d'enlacement, de contacts avec la famille et les petits enfants, d'arrêt de sorties au théâtre, au restaurant, au cinéma, dans les musées, de voyages... face à des restrictions différentes entre pays, face à ce terrassement... comment résilier ?

Peut-être par une nouvelle forme de légèreté...

Pourquoi ne pas prôner une forme de légèreté en psychologie sociale, en management... afin d'éviter la souffrance au travail et lutter contre la morosité ambiante ?

Plus précisément, pourquoi ne pas analyser, en même temps que la personne dans sa famille, son environnement social, affectif et culturel, et travailler dans le sens d'une émancipation face à des carcans, des sensations d'emprisonnement et de privations de liberté exprimées à tout va.

Autrement dit, la question de la légèreté et de la pesanteur reflète en fait notre conflit classique entre le Surmoi (les hautes instances morales) et le Ça (le monde pulsionnel) qui ne peut que difficilement se « lâcher » depuis des mois.

La légèreté de l'être c'est le corps vécu et le psychisme entendu, dansant ensemble.

Cela éviterait les transgressions telles les bars et restaurants clandestins, les soirées privées dépassant le nombre de convives autorisés, sans gestes barrières...

Au quotidien, sommes-nous légers quand nous vivons une douce régression jouant comme des gamins avec nos enfants, lorsque nous nous racontons des blagues potaches, et cultivons l'esprit du poisson d'avril... ? Cette délicieuse et bénéfique apesanteur du cerveau qui s'octroie une douce « folie ». Comme cette période nous autorise à être dans la magie de Noël...

Légèreté et pesanteur sont finalement un couple qui laissent s'exprimer un Moi équilibré si l'un ne prend pas l'ascendant sur l'autre... cette douce harmonie qu'est la vie paisible et sereine.

La légèreté est une soupape de sécurité, un fou-rire autorisé contre la pesanteur de la vie.

Comme à chaque fois... c'est l'abus de légèreté ou de pesanteur qui nuit à la santé... tant physique que psychique...

Quelle meilleure posologie afin de sortir de cette période si pesante pour tous ?

Milan Kundera décrivait ces ressentis dans son « Insoutenable légèreté de l'être ».

Même s'il y développe un pessimisme énorme concernant l'état amoureux, certains passages font écho à ce que nous vivons tous.

« Ne pouvoir vivre qu'une vie, c'est comme ne pas vivre du tout. ». Et dans ce contexte de mort/vie, la

jeunesse, mais pas qu'elle, a soif de vivre et est impatiente de revivre.

« On n'a qu'une vie et on ne peut ni la comparer à des vies antérieures ni la rectifier dans des vies ultérieures. »

Pour Kundera, la vie est comme une partition musicale. L'être s'approprie chaque concept, événement ou objet, en l'associant à son expérience. L'homme doit ainsi composer une partition qui définit son identité et, plus important encore, ses relations avec les autres.

Or nos relations sont devenues limitées à notre famille, à soi-même... Cette composition de notre vie est devenue lourde depuis cette pandémie, insoutenable pour un grand nombre.

Aussi il faut composer entre légèreté et profondeur.

Sans doute feu l'Immortel Académicien Jean d'Ormesson le résume le mieux : « La légèreté est belle quand elle est allée à la profondeur. »

Et il n'écrivait pas une forme d'allégorie de la vaccination qui nous fera penser notre vie autrement mais ne pansera pas complètement ce que nous vivons depuis 1 an.

Rivivere, istruzioni per l'uso.

Come rialzarsi dopo un anno così orribile? Una cosa è certa, il 2020 rimarrà l'anno della morte. Da un lato, una pandemia globale che ha già provocato 2,24 milioni di morti nel mondo, quasi 90.000 in Italia e più di 77.000 in Francia. Dall'altro il decesso di numerose personalità e artisti. Cosa ricordare di quest'anno e come riprendersi nel 2021? Come possiamo sentirci più leggeri e pensare al dopo ?

I media e le istituzioni sanitarie hanno continuato a fornirci dati su base giornaliera. Dai governanti, passati da "Signor Morte" a "Signor Vaccino", entrambi poco rassicuranti, abbiamo sentito numeri che provocano ansia : 103 milioni di casi rilevati nel mondo, poi nuova speranza con gli oltre 57 milioni di persone guarite.

Tutto questo non lenisce il dolore per le famiglie decedute e in lutto. Sono stato uno dei primi ad esprimere solidarietà, rendendo omaggio al personale infermieristico che per svolgere la sua professione si è autoisolato (in tanti ancora rischiano la propria vita) e agli amici italiani, quando a Bergamo, in primavera, si svolgeva un funerale ogni 30 minuti.

E poi il 2020 è stato un anno terribile per la morte di chi ci ha accompagnato durante la nostra vita, a volte fin dall'infanzia. Delle Madeleines di Proust, quasi dei peluche.

Ogni anno, alcuni volti noti ci lasciano. Ma quest'anno la morte di Gigi Proietti, Annie Cordy, Kirk Douglas, Mary Higgins Clark, Max von Sydow, Albert Uderzo, Ennio Morricone, Michel Piccoli, Diana Rigg, Michael Lonsdale, per non parlare di Kenzo Takada, Pierre Cardin e Sean Connery, ma anche Diego Maradona, John le Carré, Rika Zaraï e Ivry Gitlis (perdonatemi per tutti quelli che ho dimenticato e che non sono da meno), ci hanno profondamente segnato. E' stato sufficiente leggere le tante testimonianze sui social network, dove gli internauti continuavano a dire "basta, basta! " .

Tuttavia, nel mondo ci state sono "solo" 188 personalità morte nel 2020 contro le 306 nel 2019 (secondo una selezione non mia).

Allora da dove viene questo malessere, questa sensazione di averne avuto abbastanza?

La nostra esistenza è segnata da un ciclo di vita e rinascita, da continui cambiamenti e lutti sin dalla nostro venire al mondo. Questi sono i fondamenti psichici che combinano eros e thanatos, che tengono insieme la pulsione per la vita e per la morte, la morte cellulare e fisica programmata che noi neghiamo.

La nostra psiche è fortemente impregnata di quello che Freud chiamava tormento, ma non dimentichiamo il nostro cervello rettiliano, sensibile ai meccanismi di sopravvivenza, e la nostra memoria emotiva.

Questa pandemia che dura da un anno, i lockdown consecutivi, stanno avendo innegabili conseguenze economiche, sociali, emotive e psicologiche, come dimostrano numerosi studi. I ricercatori dell'Università di Tolosa hanno lanciato, pochi giorni fa, un IV questionario (di uno studio condotto durante il primo lockdown, poi successivamente a questo e in occasione delle successive chiusure generalizzate), che ha coinvolto 3.000 persone. Si vuole misurare le diverse conseguenze che rischiano di pesare sulla nostra vita, e sul come poter reagire, fornendo assistenza e aiuto, dopo aver individuato e identificato le sindromi legate a ciò che nessuno avrebbe potuto immaginare prima.

Allora come poter rivivere?

Dopo mesi di "reclusione", sentimenti di privazione della libertà, mancanza di abbracci, contatti con la famiglia e con i bambini piccoli, col divieto di uscire per andare a teatro, al ristorante, al cinema, ai musei, di viaggiare, a fronte alle diverse restrizioni tra i paesi, di fronte a questo sconvolgimento, come andare avanti?

Forse con una nuova forma di leggerezza ...

Perché non invocare, ad esempio, una forma di leggerezza nella psicologia sociale, nel management, per evitare sofferenze sul lavoro e combattere un ambiente cupo?

Più precisamente, perché non analizzare, contemporaneamente alla persona nella sua famiglia, il suo ambiente sociale, emotivo e culturale, e lavorare verso un' emancipazione di fronte alle costrizioni, ai sentimenti di prigionia e alla privazione di libertà?

In altri termini, la questione della leggerezza e della pesantezza riflette il nostro classico conflitto tra il Superego (le alte autorità morali) e l'Es (il mondo pulsionale) costretto a non "lasciarsi andare" per mesi.

La leggerezza dell'essere è, infatti, un corpo vissuto e una psiche ben compresa che danzano insieme.

Ciò potrebbe evitare trasgressioni come i bar e ristoranti aperti fuori orario, le feste private che superano il numero di ospiti autorizzati, senza alcuna precauzione ...

Ogni giorno, siamo leggeri quando sperimentiamo una dolce regressione giocando come bambini con i nostri figli, quando ci raccontiamo barzellette da scolaretti e quando coltiviamo lo spirito dello scherzo d'aprile. Questa deliziosa e benefica assenza di gravità del cervello che si abbandona alla dolce "follia". Abbandonarsi alla magia del Natale ...

Leggerezza e pesantezza sono in definitiva una coppia che permette a un Ego equilibrato di esprimersi se nessuno dei due sopravanza ... quella dolce armonia che è una vita pacifica e serena.

La leggerezza è una valvola di sicurezza, una risata autorizzata contro la pesantezza della vita.

Come sempre ... è l'abuso della leggerezza o della pesantezza che fa male alla salute, sia fisica che mentale.

Qual è il dosaggio migliore per uscire da questo periodo pesante per tutti?

Milan Kundera ne ha parlato nella sua "Insostenibile leggerezza dell'essere".

Anche se sviluppa un enorme pessimismo sullo stato amoroso, ci sono passaggi che fanno eco a ciò che stiamo vivendo.

"Vivere una sola vita è come non vivere affatto". E in questo contesto di morte / vita, i giovani, ma non solo loro, hanno sete di vita e sono desiderosi di rivivere.

"Hai solo una vita e non puoi paragonarla a vite passate o rettificarla nelle vite successive. "

Per Kundera, la vita è come una partitura musicale. L'essere si appropria di ogni concetto, evento o oggetto, associandolo alla sua esperienza. L'uomo deve quindi comporre una partitura che definisca la sua identità e, soprattutto, i suoi rapporti con gli altri.

In questo periodo le nostre relazioni si sono limitate alla nostra famiglia, a noi stessi. Questa composizione della nostra vita è diventata pesante dopo questa pandemia, insopportabile, insostenibile, per molti.

Quindi ora dobbiamo comporre una nuova partitura tra leggerezza e profondità.

L' accademico immortale Jean d'Ormesson lo riassume meglio: "La leggerezza è bella quando è andata in profondità. "

Non stava scrivendo di un' allegoria della vaccinazione. Il vaccino ci farà pensare alla nostra vita in modo diverso, ma non guarirà mai completamente quello che abbiamo vissuto nell'ultimo anno.