

Deux mots sur l'anxiété et l'angoisse

1911— Rudolf Steiner : « Nous savons que dans un temps relativement bref, l'être humain devrait perdre toute sécurité, toute tranquillité intérieure, la paix nécessaire pour vivre, si la révélation que nous appelons anthroposophie ne parvenait pas à l'humanité justement à notre époque ». ¹

À la rubrique « angoisse » du *Dictionnaire de psychologie* de Arthur S. Reber², on lit : Pour introduire l'usage de ce terme, une précision terminologique rend nécessaire que nous reprenions les mots mêmes de Mario Moreno : « Dans notre langue *anxiété* & *angoisse* sont essentiellement synonymes. Dans les traductions italiennes des textes psychanalytiques l'habitude s'est établie de traduire le terme allemand *Angst* (*anxiety* en anglais) par *angoscia* (angoisse). Dans la littérature psychiatrique, on a eu tendance à utiliser le terme *ansia* (anxiété, en français, *ndt*) pour indiquer un état affectif pour ainsi dire, pur et le terme *angoisse* pour indiquer un état d'*anxiété* avec un comportement somatique (en particulier la sensation d'oppression thoracique) [...] L'angoisse est distincte de la peur, puisqu'un tel état d'angoisse est souvent (*habituellement*, disent certains; *toujours*, insistent d'autres) sans cause objective, alors que la peur est reliée à un objet, une personne ou un événement craint ».

On pourrait donc dire, en résumant : la peur, l'angoisse et l'anxiété, sont des « émotions » et, comme telles, au dire de Karl König, « filles des ténèbres » (à la différence des sensations qui sont, toujours au dire de Karl König, « filles de la lumière »). La peur est une angoisse *déterminée* et *somatisée*, l'angoisse est une peur *indéterminée* et *somatisée*, l'anxiété est une peur *indéterminée* et non somatisée.

L'angoisse, écrit Musatti, « serait comme Freud s'est exprimé, la *monnaie unique* dans laquelle est convertie la marchandise la plus variée, à savoir l'unique état émotif dans lequel on traduit, en s'en rendant conscient, tout autre état émotif refoulé »³.

Pour Freud, l'angoisse serait donc l'inverse (psychique) de ce qu'est la « psore » pour Hahnemann. « Cette psore — écrit le fondateur de l'homéopathie — est la vraie cause fondamentale des maladies, la source de presque toutes les nombreuses et innombrables affections pathologiques — syphilis et sycosis exclues — qui, sous des noms variés, apparaissent dans les traités de pathologie comme des maladies singulières, distinctes, indépendantes les unes des autres »⁴.

Comme on le voit l'angoisse serait la « monnaie unique » *dans laquelle se convertit* (en tant qu'effet) « tout autre état émotif refoulé », alors que la psore serait la « monnaie unique » *qui se convertit* (en tant que cause) « dans toutes les nombreuses et peut-être innombrables affections pathologiques ».

Essayons d'observer le phénomène à la lumière de la science de l'esprit, en considérant, avant tout, qu'il est impossible de parler de l'anxiété et de l'angoisse sans parler du temps.

Hegel écrit : « Tout, dit-on, *naît et meurt* dans le temps [Mais ce n'est pas déjà dans le temps que tout naît et meurt : le temps lui-même est ce *devenir* du naître et mourir [...] Les dimensions du temps, le *présent*, le *futur*, le *passé*, sont le *devenir* comme tel de l'extériorité... »⁵.

Sur le plan psychique, le sens de culpabilité et le repentir « démontrent » la réalité du temps comme *passé*, alors que l'anxiété et l'angoisse « démontrent » la réalité du temps comme *futur* : d'un futur qui peut être expérimenté (dans le présent), soit de manière active ou positive comme *espoir*, soit de manière passive ou négative comme *crainte* (anxiété et angoisse).

(Comme cela a été mis en lumière par Freud, un des moyens qui peut nous défendre d'une telle crainte est celui de nier la réalité du futur. En constitue un exemple cette affirmation de Massimo Fini [au nom prémonitoire, décidément ! *ndt*] : « Le futur n'est qu'une représentation du mental : c'est un temps inexistant »⁶.)

L'égo en tant que conscience spatiale (corporelle) du Je, ne peut pas avoir de rapport actif et positif avec le temps.

¹ Rudolf Steiner : *Le monde des sens et de le monde de l'esprit* — Antroposofica, Milan 1970, p.7.

² A.S. Reber : *Dictionnaire de psychologie* — Lucarini, Rome 1990.

³ C.L. Musatti : *Traité de psychanalyse* — Boringheri, Turin 1962, vol.II, p.316.

⁴ S.F.C. Hahnemann : *Homéopathie/ Organon de l'art de guérir* — EDIUM, Milan 1975, p.79.

⁵ G.W.F. Hegel ; *Encyclopédie des sciences philosophiques* — Laterza, Rome-Bari 1989, p.54.

⁶ M. Fini : *L'argent « excrément du diable »* — Marsilio, Venise 1998, p.21.

Les soi-disant « passe-temps » suffiraient à le démontrer et toutes ces distractions, amusettes ou dérivatifs qui servent, comme on a l'habitude de le dire à « tromper » ou à « tuer » le temps. (« La différence entre la vision du monde entre naissance et mort et celle du monde entre mort et naissance » c'est « qu'ici nous voyons l'être, alors que là nous voyons le devenir » et que « il n'y a rien à quoi on puisse donner en réalité le nom de béatitude autant qu'à la contemplation du processus créatif, du processus du devenir »⁷.)

Le fait est qu'on ne peut avoir un rapport actif et positif avec le devenir qu'en *devenant* : seulement en entrant dans un rapport vivant avec l'impulsion du Christ et seulement en se transformant d'ego en Je (« Que Ton Nom soit sanctifié »).

Mais il y a plus. Tout ce qui serait possible, affirme Steiner, « mais qui ne se réalise pas sur le plan physique, vit comme une force, comme des effets, derrière le monde physique, dans celui spirituel ; ce sont des forces existant là qui, pour ainsi dire, pénètrent le monde spirituel. Elles se ruent sur nous non seulement comme des forces qui en réalité, ici, nous déterminent, mais aussi des forces, incommensurablement nombreuses, qui n'existent que comme éventualités ; rarement seulement quelque chose de telles possibilités pénètre dans notre conscience physique (...) laquelle rend mobile sa vie de représentation au moyen des méditations ou d'autre façon, ceci non pas en pensées nettement exprimées, mais sur la base seulement du sentiment, il y aura dans la vie de veille des moments dans lesquels on se sentira vivre immergés dans un monde de possibilités (...) Justement parce que l'anthroposophie enseigne qu'ici dans la vie entre naissance et mort, il y a le *Karma*, elle nous montre que, à quelque endroit que nous soyons, nous, nous trouvons devant un nombre infini de possibilités qui pourraient se réaliser. Une seule est choisie selon la loi du *Karma* (*qui est en vérité notre volonté prénatale* – note L.R.] ; les autres restent à l'arrière plan et nous entourent comme une réelle aura cosmique »⁸.

Un ego qui ne croit pas, à savoir qui ne rend pas « mobile sa vie de représentation » (qui ne développe pas la conscience imaginative) et continue à ignorer, soit l'existence du *Karma*, soit celle d'une telle « aura cosmique » (que les informaticiens appelleraient peut-être, mal à propos, « *cloud* » ou « nuage » de possibilités), expérimentera les moments « dans lesquels il se sent [*malgré lui*] vivre dans un monde de possibilités » (parmi lesquelles, ne l'oublions pas, il y a aussi celle de la mort) comme des moments d'angoisse (sinon carrément de panique).

La force des possibilités « se rue » sur l'ego de la même façon que la force du futur se rue sur l'ego : à savoir du corps astral (« *Ducunt volentem fata, nolentem trahunt* »). Steiner explique en effet que le corps astral se meut à la rencontre du présent (du Je) depuis le futur, alors que le corps éthérique se meut à la rencontre du présent depuis le passé⁹.

Au cas où, par conséquent, l'on considère que le corps astral domine dans le tempérament sanguin (ainsi que le corps éthérique domine dans celui flegmatique, le corps physique dans celui mélancolique et l'ego dans celui colérique) il est possible d'affirmer que les personnes sujettes au soi-disant « trouble d'anxiété généralisé » sont surtout celles chez lesquelles est prévalant ou dominant le tempérament sanguin.

À ces personnes on peut conseiller, entre autres choses (outre la pratique, par exemple, de la concentration) de contraster l'invasion de la force astrale (de « l'aura des possibilités ») en renforçant la conscience du *présent* reliée à l'ego et au corps physique, à savoir à *l'hic et nunc* de la perception sensible (en particulier tactile) en l'accompagnant (de manière évidemment sincère) avec la pensée : « Que la volonté de Dieu ou du Je soit faite » (récite le *Pater Noster* [formulé par Steiner] : « Que Ta volonté soit réalisée par nous, comme Tu l'as posée dans notre essence la plus intime », à savoir dans le Je).

(« On vit dans le présent » — affirme Steiner — quand on goûte — non pas de manière animale, mais humaine — le monde autour de soi »¹⁰.)

Le confirment, de quelque façon, les affirmations suivantes de Karl König : « Le sens du toucher nous confirme la réalité physique d'un objet ou d'une créature. D'une manière analogue, la présence divine nous rassure. Personne n'est conscient de cette expérience, mais elle s'accomplit au plus profond de

⁷ Rudolf Steiner : *Vie entre la mort et une nouvelle naissance* Psiche, Turin, 1997, p.148

⁸ Rudolf Steiner : *Ibid.* pp.59 et 61.

⁹ R. Steiner : *Anthroposophie, Psychosophie, Pneumatosophie* — Antroposofica, Milan 1991, figures aux pages 178, 179 et 186.

¹⁰ Rudolf Steiner : *Art de l'éducation (Anthropologie)* — Antroposofica, Milan 1993, p.139.

notre inconscient. Elle constitue l'un des fondements de notre existence. Nous savons l'existence de Dieu parce que nous en déterminons inconsciemment la présence avec le sens du toucher. Avoir peur, cela veut dire perdre temporairement cette expérience de base. Une perte qui est connexe à un détachement de l'âme de l'instrument physique du sens du toucher »¹¹.

Du même sens, Albert Soesman dit à l'inverse ceci : « Le sens du toucher nous donne la possibilité « d'expérimenter une limite. Tout d'un coup nous nous apercevons qu'une limite heurte une limite [...] avec le sens du toucher, donc, nous n'abordons jamais vraiment dans le monde : dit rondement, vous utilisez le monde pour devenir conscients de vous-mêmes et précisément de la manière corporelle [...] C'est très singulier : être conscients signifie en même temps être exclus, se trouver tout seuls »¹².

Ces affirmations sembleraient à première vue se contredire. Mais il n'en est pas ainsi. Que signifie, en effet, utiliser le monde « pour devenir conscients » de soi-même, « et précisément de manière corporelle » ? Cela signifie utiliser le monde ou le non-ego pour devenir conscient de l'ego (auto-conscient), c'est-à-dire du Je « de manière — comme nous l'avons dit pour le coup — corporelle (spatial).

On doit rappeler, en recourant (comme nous l'avons fait ailleurs)¹³ à la formule hégélienne connue, que l'ego « déjà n'est pas encore » le Je (le Soi spirituel) : ou bien qu'il est déjà le Je comme une « force » et pas encore le Je comme une « forme » (extracorporelle ou spirituelle).

En somme l'ego sait, en tant que corps, toucher consciemment les corps (les « choses ») ; alors que le Je sait, en tant qu'être ou esprit, toucher inconsciemment l'être ou l'Esprit (Dieu).

Lucio Russo — ospi.it — Rome, 14 juin 2016.

(Traduction Daniel Kmiecik)

¹¹ Karl König : *L'âme humaine* — Natura e Cultura, Alassio (SV) 1996, p.39.

¹² A. Soesman : *Les douze sens. Porte de l'âme* — Natura e Cultura, Alassio (SV) 2012, pp.21, 23 et 25.

¹³ Voir la Francesco Giorgi : *Noterella* du 17 janvier 2016 : « Tous savent que le scorbut, qui affligeait autrefois les marins, n'était pas un « châtement de Dieu », mais plutôt une carence en vitamine C (acide ascorbique), alors que quasiment personne ne sait, et imagine encore moins, que le terrorisme islamique, qui afflige aujourd'hui les Européens, et les Occidentaux n'est pas un « châtement de Dieu », mais plutôt en effet une carence en **vraie vie spirituelle**, et qu'une telle carence est une conséquence du fait que la pensée européenne d'aujourd'hui, ayant ignoré l'enseignement de Steiner, n'a pas dépassé son *non-être* (être abstrait) et s'est égaré dans l'auto-référentiel intellectualiste et radoteur.

Le *Corriere della Sera*, sous la signature de Paolo Romano, donne l'information suivante : « *Daesh* a récemment mis la main sur les programmes scolaires du territoire contrôlé et, après avoir supprimé les matières estimées « dangereuses », comme la philosophie et la mathématique, et aussi à cause de leur degré d'abstraction spéculative, a introduit dans les classes l'enseignement des principes de la Charia et du djihad, selon ce qu'a rapporté un maître syrien à l'agence de presse indépendante *Ara News* » (*corriere.it*, 10 janvier 2016). Eh bien, n'est-il pas significatif que les Européens et les Occidentaux qui s'obstinent à ignorer la science de l'esprit, à savoir la seule science qui, au moyen du **vouloir dans le penser**, pourrait les conduire de manière libre et lucide au-delà de l'abstraction et à cause de cela même, au-delà de la rhétorique humaniste et du matérialisme scientifique, se voient menacés par ceux qui voudraient au contraire les contraindre, au moyen du **penser dans le vouloir**, à savoir au moyen du dogme par la force (« Trois enseignants assassinés et 30 autres arrêtés à Mossoul »), à revenir en-deçà ? N'est-il pas significatif, à savoir, que ceux qui refusent de progresser librement à partir de l'ego au Je ou au Soi spirituel (de l'égoïsme à l'individualisme étique »)^(a) courent le risque de devoir régresser co-activement de l'ego à l'âme groupe : ou bien, l'affrontement, comme nous l'avons affirmé à plusieurs reprises, entre une *modernité privée de spiritualité* et une *spiritualité privée de modernité* ?

P.S. En utilisant la formulation hégélienne, on pourrait dire : l'ego est déjà et pas encore le Je ou le Soi spirituel.^(b) Scaligero écrit : « L'homme doit apprendre à ne pas s'opposer au Logos. Sa faiblesse vraie est la force avec laquelle il s'affirme lui-même dans la vie quotidienne : l'ego [...] **Mais il ne doit pas éliminer l'ego : il doit simplement le transformer** : son art est de reconnaître sa force propre comme une faiblesse et sa propre faiblesse comme le principe de sa vraie force » (soulignement de F.G)

(a) R. Steiner : *La philosophie de la liberté* — Antroposofica, Milan 1966, p.135

(b) Cfr. Lucio Russo : *Propédeutique méditative*, 24 décembre 2015 [traduit en français sous le fichier LR241215.DOC, disponible auprès du traducteur. ndf]

(c) M. Scaligero : *Isis Sophia la déesse ignorée* — Mediterranee, Rome 1980, p.17 [traduit en français disponible auprès du traducteur, ndf]