

CHRISTOPHE GRZYWOCZ

DÉPASSER NOS ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

*Quelques réflexions sur la colère,
la honte, la jalousie, la timidité, etc.*



Éditions des Béatitudes

AVANT-PROPOS

Les sentiments font partie intégrante de notre existence. Ils sont précieux. Sans eux, on ne peut vivre normalement. Les sentiments expriment nos émotions, nos impressions, nos sensations. Ils nous permettent d'engager notre réflexion et notre volonté, ils provoquent nos réactions. Ils nous aident à percevoir notre état du moment, à pressentir et ressentir, ils nous rendent sensibles et vigilants ; « ils garantissent un lien entre la vie charnelle et la vie spirituelle » et « constituent une ressource inépuisable de représentations et de sensations qui expriment la vie morale ». À certains moments, ils accentuent nos désirs et deviennent des moteurs qui poussent à l'action ; à d'autres, ils provoquent une résistance et conduisent à renoncer à agir. Ils dévoilent spontanément nos désirs les plus profonds, nos motivations, nos intentions et nos attachements, nos envies et nos aversions. Ils entretiennent en nous une forte mémoire émotionnelle. Ils sont des informateurs précieux sur nous-mêmes. Ils nous permettent de découvrir ce qui se cache au fond de notre cœur. Ils dévoilent le côté subjectif de ce que nous vivons en relation avec nous-mêmes, avec les autres et notre entourage. Chacun de nous cache en lui un

riche univers sentimental dont personne n'a le droit de le priver. Nous-mêmes avons peur des personnes dépourvues de sentiments. Nous n'aimerions pas non plus être considérés comme « dépourvus de tous sentiments ».

Il y a toutefois en nous des sentiments que nous ne parvenons pas à aimer et à accepter. Il existe en effet les sentiments que nous aimons et ceux que nous n'acceptons pas. Nous en dévoilons volontiers certains, il en est d'autres que nous cachons ou même que nous essayons de refouler. Il y a des sentiments que nous aimerions garder pour nous à jamais (« Que ce moment dure ! »), il en est d'autres qui deviennent nos ennemis. Nous menons un « combat intérieur » contre la jalousie, l'amour insatisfait, l'agressivité, l'angoisse, la honte, et beaucoup d'autres sentiments encore. Nous sommes prêts à les juger d'emblée comme étant « mauvais ». Pourtant, aucun des sentiments qui naissent en nous ne sont en eux-mêmes bons ou mauvais. Même les plus nobles sentiments ne décident pas de notre sainteté et les plus « humiliants » ne remettent pas notre moralité en question. Chaque sentiment peut en effet se transformer en vertu ou en vice ; chaque sentiment tire sa valeur de nos comportements et de nos attitudes. Tous les sentiments, y compris la colère et la désillusion, peuvent jouer un rôle précieux dans notre développement psychique, moral et spirituel. Ils peuvent faire de nous des gens appréciés, à condition que nous les laissions bien guider notre intelligence. Ne partons pas en guerre contre nos sentiments, n'en ayons pas honte non plus. Il convient d'y être attentifs, de les comprendre, d'en devenir en quelque sorte responsables pour les orienter avec sagesse, leur donner leur sens le plus profond.

Cet ouvrage rassemble les conférences du père Christophe Grzywocz, dans lesquelles il nous invite à considérer plus attentivement les sentiments que nous n'aimons pas. Le climat de prière dans lequel se développe cette réflexion nous permet de les approcher et de leur consacrer davantage de temps. Il montre le potentiel vital qu'ils renferment et nous propose des pistes que nous pourrions utiliser de façon constructive. Que le père Grzywocz en soit ici remercié.

Christophe Wons, SDS
Directeur du centre de formation chrétienne
des Salvatoriens à Cracovie

VIE SPIRITUELLE ET SENTIMENTS

On parle beaucoup aujourd'hui des sentiments. De nombreux livres et articles traitent de ce sujet, ce qui pourrait, d'une part, témoigner de son importance, mais également, d'autre part, montrer combien il est mésestimé et combien il est difficile de vivre et d'exprimer ses sentiments avec maturité. Un monde où les sentiments seraient méprisés deviendrait rapidement un monde inhumain. Il y a quelque temps, dans une grande ville, on pouvait voir une statue à la symbolique intéressante. Elle représentait un personnage humain dont la tête, nettement représentée, était encadrée précisément par les symboles des systèmes, finances et organisations humaines. La partie inférieure de la statue, faite en bois, était brûlée et vide. On pouvait mettre la main là où normalement se trouvait le cœur. À l'endroit où l'on aurait dû trouver sensibilité, tendresse et sentiments humains, on ne voyait qu'un lieu carbonisé et moisie. L'univers peut être parfaitement agencé, avec tous ses systèmes, organisations et assurances, mais s'il n'y a pas de place pour les sentiments, pour la sensibilité humaine, il ne peut être qu'inhumain.

Je voudrais porter une attention toute particulière aux « sentiments que nous n'aimons pas ». Quels sont-ils ? Je pense à

ceux qu'il nous est le plus difficile de supporter, que nous n'arrivons pas à accepter, que ce soit en nous ou chez nos proches. Il s'agit des sentiments d'agressivité, de peur, de jalousie, de honte, d'amour inassouvi, de faiblesse et de fragilité de la vie, de tristesse, de vide, du sentiment de se sentir étranger, etc. Lorsqu'ils apparaissent, nous nous sentons souvent inquiets, coupables, nous avons envie de les cacher pour que personne ne s'en aperçoive. Il nous semble que ces sentiments témoignent d'un manque de maturité, de lacunes dans notre développement. Il nous arrive aussi de classer ces sentiments parmi les tendances mauvaises, négatives et immorales. Nous consacrerons un chapitre à chacun de ces sentiments.

En premier lieu, nous traiterons de la jalousie, puis de l'amour qui n'arrive pas à s'épanouir dans une relation durable et exclusive. Nous parlerons aussi de la honte et de l'agressivité. Nous terminerons enfin par l'analyse des sentiments de vide et ceux qui nous font nous sentir étrangers, ce sentiment de la fragilité de la vie que l'on peut « entendre » dans des paroles comme : « Aujourd'hui, je me sens faible et écrasé » ou qu'on peut qualifier d'état « *de cœur brisé et contrit* », comme nous le lisons dans l'un des psaumes (cf. Ps 51, 19).

La réflexion présentée ici n'a pas la prétention d'être une théorie expliquant tout. De nombreux problèmes liés au sujet ne seront pas soulevés ici. Il reste des milliers de phénomènes différents impossibles à décrire. Ce livre ne sera qu'un petit chemin tracé à travers la broussaille des questions liées à ce sujet, comme ces sentiers qu'on trouve dans la montagne et qui permettent de la traverser de diverses manières.

Les questions liées aux sentiments que nous n'aimons pas font partie, dans cette méditation, du sujet plus large

qu'est la spiritualité. La vie spirituelle est inséparablement liée aux sentiments – elle est à la fois rationnelle et sensible. Les saints de l'Église, les théologiens les plus célèbres, les « maîtres » de vie spirituelle, sont tous des êtres ayant une profonde sensibilité. Parmi les hommes qui ont hautement cultivé les sentiments, de célèbres poètes (saint Jean de la Croix mérite ici une attention particulière), peintres et musiciens occupent une place privilégiée. Car les sentiments constituent un lieu privilégié de rencontre et de dialogue avec les autres et avec Dieu. L'homme qui ne montre pas ses sentiments, qui a du mal à les exprimer, est une personne tragiquement solitaire.

Notre sensibilité, nos sentiments, nous unissent. La capacité d'exprimer les sentiments, de les accepter, porte du fruit sous forme de compassion. À travers les sentiments, l'empathie (cf. E. Stein), l'homme est capable de sortir de sa coquille, de l'univers clos de son égocentrisme. L'empathie conduit à la compassion, à la communion avec autrui par le biais des sentiments. Une rencontre sur le plan des sentiments unit profondément les personnes. Le lien avec un autre être humain, de même qu'avec Dieu, est fortement sentimental. L'homme entier, dans toutes ses dimensions, peut devenir un lieu de rencontre, un lieu de dialogue : son corps, son toucher, ses gestes, le mouvement de ses bras, son visage, les paroles qu'il prononce, sa raison, sa mémoire, ses souvenirs – tout ! Si l'on excluait les sentiments, ce dialogue, cette rencontre deviendraient impossibles. Il en est ainsi non seulement parce que l'homme *a* des sentiments, mais, avant tout, parce qu'il *est* sentiment. Nous disons souvent, et c'est juste, que « l'homme éprouve des sentiments », mais il est juste également de dire que « l'homme est sentiment ». Ces deux phrases sont vraies et

se complètent. J'ai des sentiments en moi, mais je suis également sentiment : la première partie de la phrase désigne la distance que l'homme garde vis-à-vis de ces sentiments, mais désigne aussi la responsabilité qu'il a envers eux. Je vois et j'observe ce que j'ai, et j'en porte la responsabilité. La seconde partie de la phrase exprime l'importante appartenance du monde des sentiments dans la structure de la personne. L'homme tout entier est présent et se traduit par les sentiments, ce qui explique que le rejet des sentiments aboutit au rejet de l'homme tout entier.

Dès le début de la spiritualité chrétienne, les sentiments étaient un lieu de rencontre avec Dieu. Nous en trouvons l'exemple dans l'œuvre de saint Jean de la Croix, grande autorité spirituelle, Docteur de l'Église, célèbre théologien et mystique, homme de grande sensibilité, bénéficiant du don de perception poétique de la réalité, extraordinaire connaisseur du psychique humain, qui n'excluait pas de la vie spirituelle les sentiments. Son œuvre consiste essentiellement en commentaires de ses propres poèmes. À la strophe 11 du *Cantique spirituel*, au troisième point, il commente les paroles : « Dévoile ta présence devant moi. » Dans le commentaire, il écrit : « Pour comprendre ceci, il faut souligner que Dieu peut être présent dans les âmes de trois manières différentes. » Jean de la Croix établit ainsi que Dieu est présent en l'homme – et que cette présence peut devenir réelle de trois manières. C'est une thèse très profonde, non seulement au niveau théologique, mais aussi anthropologique.

La rencontre avec Dieu se fait non seulement à travers des signes, des événements extérieurs, mais aussi dans l'univers intérieur de l'homme. Le mystique espagnol poursuit :

« La première présence s'exprime par son [de Dieu] essence, par laquelle il vit dans toutes les âmes, non seulement dans les bonnes et saintes âmes, mais aussi dans les âmes mauvaises et pécheresses, de même que dans toutes les créatures. Par cette présence, il leur donne vie et existence, et s'il lui venait l'idée de les supprimer, toutes les créatures seraient réduites au néant et cesseraient d'exister. Cette présence ne manque jamais à l'âme. »

Car Dieu a non seulement créé l'homme et chaque être, mais aussi, étant présent en lui comme source de toute existence, il le soutient et le crée continuellement (cf. la *Prière eucharistique n° 1*). La deuxième forme de présence est la présence par la grâce, par laquelle Dieu habite une âme, s'y complaisant et en étant satisfait. Tous ne possèdent pas Dieu par cette présence, car ceux qui se trouvent en état de péché mortel l'ont perdue, et l'âme ne peut pas savoir de façon naturelle si elle la possède ou non. La troisième présence est la présence par le sentiment spirituel. Car nombreuses sont les âmes pieuses visitées par Dieu à travers sa présence particulière dans différents événements spirituels, par lesquels il les vivifie, les remplit de joie et les réjouit. Ces présences spirituelles sont voilées car, à cause de la durée de la vie terrestre, Dieu ne se montre pas tel qu'il est dans son essence. C'est pourquoi chacune de ces présences s'applique au vers susmentionné : « Dévoile ta présence devant moi. » Consciente que Dieu est en elle au moins de cette première manière, l'âme ne demande pas à Dieu sa présence, mais elle lui demande de dévoiler cette présence cachée en elle, qu'il s'agisse d'une présence naturelle, spirituelle ou sentimentale. Saint Jean de la Croix parle ici de la présence sentimentale de Dieu en l'homme. Dieu peut être présent en l'homme à travers le monde des sentiments. Les

sentiments peuvent être le lieu de la présence de Dieu et de sa parole pour nous. Ils peuvent aussi être notre parole adressée à Dieu – espace et expression de la prière. Dieu peut me parler à travers mes sentiments et moi, je peux lui répondre à travers mes sentiments.

En évoquant Dieu, nous pensons souvent à sa sagesse. Nous envisageons plus rarement la question des sentiments de Dieu. Naturellement, il est évident que ce que nous disons de Dieu est voilé dans nos paroles, marqué par nos schémas de pensée ; c'est un fait car l'homme ne peut pas parler autrement de Dieu, il ne peut pas dépasser le monde de ses propres conceptions, représentations et manières de penser. Si donc, dans ce contexte, l'homme est capable de parler de la sagesse de Dieu, il peut également parler de ses sentiments. Chez Thomas Mann, écrivain célèbre, prix Nobel de littérature, dans l'extraordinaire roman *La Montagne magique* (LGF – Poche 1924), pertinente analyse de la culture européenne – non seulement celle d'avant-guerre, mais également celle d'aujourd'hui –, nous retrouvons d'étonnantes paroles sur les sentiments et leur enracinement dans l'univers spirituel. Mann écrit en effet :

« L'homme est divin dans la mesure où il peut sentir. L'homme est le sentiment de Dieu. Dieu l'a créé pour sentir à travers lui. L'homme est l'organe, l'instrument à travers lequel Dieu vit et complète la joie de la vie éveillée et fascinante. »

Dans l'enseignement de nombreux autres saints et théologiens, nous trouvons également beaucoup de passages concernant les sentiments. Saint Thomas d'Aquin leur a consacré une bonne partie de sa *Somme théologique*. C'est à lui que nous devons la célèbre phrase, combien précieuse dans l'évolution spirituelle, dans le processus de formation.

Thomas d'Aquin écrit : « Dieu appelle de l'extérieur et de l'intérieur. » Il m'appelle de l'extérieur, au moyen de ce qui est en dehors de moi, au moyen des signes du temps. Il m'appelle par exemple par les paroles d'une homélie, la rencontre avec un proche, les œuvres d'art, la musique, etc. Mais Dieu m'appelle aussi de l'intérieur, à travers le monde de mes sensations, sentiments, pensées et souvenirs. Si ces deux voix se rencontrent, si elles ont la même tonalité, si elles disent la même chose, nous pouvons alors considérer que nous déchiffrons correctement l'appel de Dieu – la parole qu'il nous adresse.

Deus vocat – « Dieu appelle », Dieu nous parle de l'intérieur et de l'extérieur. Comme s'il essayait d'embrasser l'homme de deux côtés : du côté du microcosme – son intérieur – ainsi que du côté du macrocosme – ce qui est à l'extérieur. Ces deux voix doivent n'en faire qu'une, car il n'y a qu'un seul Dieu qui appelle. S'il y a deux voix différentes, il faut alors examiner laquelle est fautive. C'est parfois très difficile. Souvenons-nous que les sentiments font également partie du monde intérieur de l'homme, sentiments par lesquels Dieu peut parler à l'homme, qui peuvent devenir sa voix.

On peut parfois avoir l'impression qu'il existe, dans le christianisme, une conviction cachée que la raison est supérieure aux sentiments. Ce sont les sentiments que l'on soupçonne d'immaturité, et non la raison. Nous disons : « Cet homme manque vraiment de maturité émotionnelle. » C'est la raison qui doit surveiller les sentiments, les contrôler et les dominer. Dans la spiritualité chrétienne, nous parlons par exemple de la prière de la pensée, de la méditation, qui est principalement la prière de la raison.

On parle moins de la prière des sentiments. Cependant, si la prière de la pensée existe, la prière des sentiments devrait exister également. La thèse prétendant que la raison est supérieure aux sentiments devrait donc être sujette à discussion.

Les sentiments ne sont pas inférieurs à la raison. Ils sont aussi importants ; ils ont, si l'on peut dire, autant de génie que la raison. Comparer la raison aux sentiments est en réalité une confusion d'ordres. On ne peut pas considérer une montagne comme étant inférieure à un fleuve, ni la musique de Mozart comme étant supérieure à la peinture de Chagall, ce sont deux ordres différents. Que signifie « supérieur » ou « inférieur » ? Il s'agit plutôt de les considérer selon leurs différences. Car il s'agit de deux ordres différents – tant la musique de Mozart que les tableaux de Marc Chagall sont magnifiques et incomparablement beaux. De même que la musique et la peinture relèvent de deux ordres différents, de même pour la relation de la raison et des sentiments. La raison est magnifique – elle est don de Dieu pour l'homme, elle fait partie aussi de cette réalité qui a été créée à l'image et à la ressemblance de Dieu. Mais les sentiments se trouvent au même rang, faisant partie intégrante de l'homme créé par Dieu.

Les sentiments sont infiniment intelligents et ne se manifestent pas sans cause. La raison commet souvent des erreurs, interprète mal et comprend de travers. Tandis que les sentiments, s'ils ne sont pas malades, sont très intelligents. Ils apportent avec eux un message plein de sagesse. Comment l'entendre ? Les sentiments ont leur code qu'il faut connaître. Les messages à entendre sont très sensés – souvent, la raison n'arrive pas à suivre la sagesse