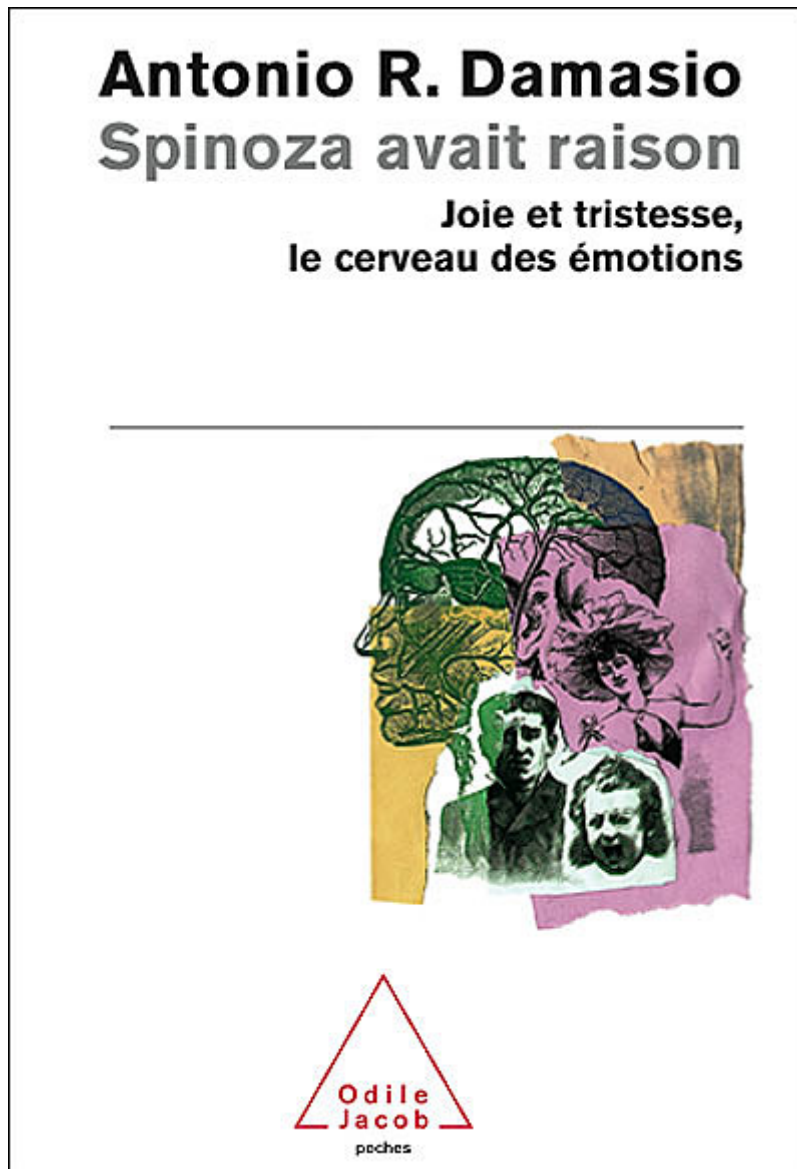


Spinoza avait raison

Antonio Damasio

*Joie et tristesse
Le cerveau des émotions*



Fiche de lecture par Jocelyne Pringard (*mars 2015*)

PLE - 8

Ce livre, en fait, c'est un peu la rencontre d'un philosophe et d'un neuroscientifique à 400 ans d'écart.

Spinoza a vécu 44 ans de 1632 à 1677. Juif portugais, exilé en Hollande, il a été banni à 24 ans pour ses idées. Il remettait en cause la religion. il était d'une famille riche, conscient d'avoir été privilégié pour l'apprentissage de la culture.

Chez Spinoza, Dieu existe : mais c'est la nature qui s'exprime à travers les créatures vivantes.

Damasio a été interpellé par Spinoza.

Il l'a lu à l'adolescence, l'a trouvé fascinant et rébarbatif¹, l'a oublié et l'a redécouvert². Il avait noté une phrase un jour sur un papier, et à un moment de sa vie, après ses travaux scientifiques, il a relu cette phrase et s'est aperçu que cela avait une correspondance avec ses travaux . Cette phrase c'était :

"Le fondement de la vertu est l'effort même pour conserver son être propre... et le bonheur consiste pour l'homme à vouloir conserver son être. "

Spinoza a eu une intuition biologique de la nature de l'homme.

En effet, si Descartes dit qu'il y a le corps et l'esprit, il ne dit pas comment se passe l'interaction. Spinoza³ cherche à surmonter ce problème des deux substances (Corps et esprit) et comment les intégrer.

Pour Spinoza, l'esprit et le corps jaillissent parallèlement de la même substance interagissante et agissent en symbiose à travers les différentes manifestations tant du corps que de l'esprit.

Spinoza comme Damasio disent que la joie et la tristesse sont des idées du corps qui s'efforce de manœuvrer pour atteindre un état de survie optimal. La joie et la tristesse sont des révélations mentales de l'état du processus vital.

Le signal émotionnel accroît l'efficacité du raisonnement et l'accélère. Nous retrouvons là des résonances avec la Logique Émotionnelle.

Damasio vérifie tout cela à travers des expériences scientifiques. Dans le livre, il y a un va et vient permanent⁴ entre les "intuitions" de Spinoza et les découvertes de Damasio.

Damasio est portugais également. Il est né en 1944. Il est professeur de neurologie et parmi ses découvertes, il y a : la démonstration que les émotions sont impliquées dans la prise de décision.

¹ p 17

² p 180

³ p 218

Pour lui (comme pour Shakespeare cité dans le livre⁵), les émotions précèdent les sentiments.

Mieux, il a réussi à le démontrer scientifiquement.

Damasio travaillait sur une malade atteinte de la maladie de Parkinson et comme souvent c'est par hasard qu'il a démontré que l'émotion précède le sentiment. Son équipe et lui faisaient des tests sur un traitement qui consistait à provoquer des réactions par des électrodes.

Sur une patiente, cela a déclenché une expression de tristesse, puis elle s'est mise à pleurer et a expliqué à quel point elle était triste.

Le praticien a arrêté l'expérience et 90 secondes plus tard, le comportement de la patiente est redevenu normal.

Ce qui est remarquable, c'est que les pensées liées à l'émotion ne venaient qu'après que l'émotion ait commencé.

Il y a aussi un chapitre consacré aux sentiments qui sont définis "comme un certain état du corps et un certain état d'esprit".

"Les sentiments sont nos sentinelles. Ils font savoir à notre soi conscient, fugace et étroit, ce qu'il en est de l'état vécu de notre organisme".

Le chapitre consacré aux sentiments est plus difficile à appréhender, Damasio est un chercheur.

Ce qui prouve aussi l'importance des émotions et des sentiments dans nos comportements, c'est que des patients ayant des lésions préfrontales restent capables de raisonnement, mais n'éprouvant plus d'émotion et notamment d'empathie deviennent incapables d'avoir une vie sociale normale.

Certains disent que Spinoza est le philosophe des scientifiques, C'est aussi le philosophe de la joie.

Spinoza "interpelle" suffisamment pour que Damasio ait fait ce livre et pour que Yalom ait écrit récemment ce roman passionnant "Le problème Spinoza".

Concluons avec cette phrase de Spinoza citée par Damasio dans son livre : " **Spinoza nous dit que le bonheur est le pouvoir d'être libre vis-à-vis de la tyrannie des émotions négatives**".

⁵ p 34

Notes complémentaires :

Spinoza : " Un sentiment ne peut être contrarié ou supprimé que par un sentiment contraire et plus fort que le sentiment à contrarier".

Spinoza nous dit donc de combattre une émotion négative avec une émotion plus forte mais positive, apportée par le raisonnement et l'effort intellectuel. L'idée selon laquelle on ne pouvait soumettre les passions que par l'émotion induite par la raison, et non par la pure raison seule est centrale dans sa pensée.

Shakespeare (p 34) : A la fin de Richard 2, Shakespeare annonce que le processus unifié de l'affect que nous appelons indifféremment émotion ou sentiment peut se décomposer en parties.

Les émotions précèdent les sentiments. Ce qu'on retrouve en L.E. : le cerveau reptilien.

Damasio dit que c'est parce que les émotions sont forgées à partir de réactions simples qui favorisent la survie d'un organisme.

De l'humble amibe à l'être humain, tous les organismes vivants naissent munis de procédés conçus pour résoudre automatiquement sans qu'il soit besoin de raisonner les problèmes de base que pose la vie : trouver des sources d'énergie, incorporer et transformer de l'énergie, préserver un équilibre chimique intérieur compatible avec le processus de vie, se défendre contre les agents extérieurs que sont la maladie et les blessures physiques. Le mot "homéostasie" résume à lui seul l'ensemble de ces régulations.

L'effort continu pour atteindre un état de vie positivement régulée est une part essentielle et profonde de notre existence, c'est même selon l'intuition de Spinoza la réalité première de notre existence, **à savoir l'effort incessant (conatus) de chaque étant pour persévérer dans son être.**

Lutte, effort et tendances, tels sont les trois mots les plus propres à rendre compte du terme latin conatus tel qu'il est utilisé par Spinoza dans les propositions 6,7 et 8 de la troisième partie de l'éthique.

"Chaque chose selon sa puissance d'être s'efforce de persévérer dans son être".

"L'effort par lequel chaque chose s'efforce de persévérer dans son être n'est rien en dehors de l'essence actuelle de cette chose".

Les émotions proprement dites, le dégoût, la peur, le bonheur, la tristesse, la sympathie et la honte, ont directement pour but la régulation de la vie en conjurant les dangers, en aidant l'organisme à tirer avantage d'une occasion favorable ou indirectement en favorisant les relations sociales.

Damasio⁶ dit qu'il lui semble que les réactions qui donnent lieu aux préjugés sociaux et culturels sont en partie fondées sur le déploiement automatiques d'émotions sociales que l'évolution a mis en place pour détecter la différence chez autrui, parce que la différence peut signaler un risque ou un danger. Cette sorte de réaction remplissait des fonctions utiles dans les sociétés tribales, mais elle n'est plus adaptée et encore moins utile dans nos sociétés.

Damasio classe les émotions en trois catégories : les émotions d'arrière plan, les émotions primaires et les émotions sociales.

Les émotions constituent le moyen naturel pour le cerveau et l'esprit d'évaluer l'environnement à l'intérieur et hors de l'organisme.

La chose déclenchant l'émotions n'a pas besoin d'être présente.

Spinoza l'avait vu " l'homme est affecté du même sentiment de joie et de tristesse par l'image d'une chose passée ou future et par l'image d'une chose présente."

Damasio est neurobiologiste et essaye de comprendre notre fonctionnement : Il y a une notion fondamentale des neurosciences cognitives : toute fonction mentale complexe résulte de la contribution concertée de nombreuses régions cérébrales à différents niveaux du système nerveux central plutôt que du travail d'une unique région du cerveau.

il est maintenant bon de se demander à quoi servent les sentiments.

On peut être d'accord avec Spinoza dit Damasio pour dire que la joie est associée à une transition de l'organisme vers une plus grande perfection.

Les cartes liées à la tristesse sont associées à des états de déséquilibre fonctionnel. Cela peut aboutir à la maladie et à la mort.

Dans la plupart des circonstances, les cartes corporelles de tristesse reflètent l'état réel de l'organisme.

Les sentiments sont nos sentinelles. Il font savoir à notre soi conscient, fugace et étroit, ce qu'il en est de l'état vécu de notre organisme.

La joie et la tristesse sont des idées du corps qui s'efforce de manœuvrer pour atteindre un état de survie optimal. La joie et la tristesse sont des révélations mentales de l'état du processus vital.

⁶ p 47

Différents types d'actions deviennent associés à différents types d'émotions⁷.

Un sentiment au ventre peut vous suggérer d'éviter un choix qui dans le passé a eu des conséquences négatives.

Le signal émotionnel n'est pas un substitut du raisonnement proprement dit. Il joue un rôle auxiliaire et accroît l'efficacité du processus de raisonnement et l'accélère.

Bien qu'elle est rarement été dominante, l'idée selon laquelle les émotions sont intrinsèquement rationnelles remonte à il y a longtemps. Aristote, Spinoza le pensaient.

L'étude des émotions sociales n'en est qu'à ses débuts. Exemple du marxisme, de la soumission/dominance.

Proposition 18 de la 4ème partie de l'éthique : " Le fondement de la vertu est l'effort même pour conserver son être propre, et le bonheur consiste pour l'homme à pouvoir conserver son être."

Beauté de cette citation : elle contient le fondement d'un système éthique et ce fondement est biologique. Il est le résultat d'une découverte fondée sur l'observation de la nature humaine et non sur la révélation d'un prophète.

La définition du bien et du mal est simple et élégante. Les objets bons sont ceux qui suscitent de façon fiable et durable, les états de joie dont Spinoza pensent qu'ils accroissent le pouvoir et la liberté d'agir. Les objets mauvais sont ceux qui produisent le résultat contraire : leur rencontre avec un organisme sont désagréables à celui-ci.

Les bonnes actions sont celles qui, tout en faisant le bien de l'individu via ses appétits et ses émotions naturels, ne font pas de mal aux autres individus. Cette injonction est sans équivoque. Une action qui pourrait être personnellement bénéfique mais ferait du mal à autrui n'est pas bonne, parce que faire du mal à autrui nous hante toujours et fait parfois du mal à celui-là même qui a agi ainsi.

On n'insistera jamais assez sur l'importance des faits biologiques dans le système de Spinoza.

Au bout du compte, tout ce que nous pensons et faisons résulte de certaines conditions et de certains processus antérieurs qu'il se peut que nous ne puissions contrôler. Mais on peut encore répondre catégoriquement "non", aussi fermement et catégoriquement que Kant, aussi illusoire soit la liberté de ce non.

⁷ p155

La mémoire et la conscience chez l'être humain. Ce sont ces deux dons combinés ainsi que leur richesse qui donnent lieu au drame humain et lui confère un statut tragique ici et maintenant.

La confrontation avec la mort et avec la souffrance dérange l'état homéostatique.

Spinoza voit dans la bible un réservoir de connaissances utiles sur la conduite humaine et l'organisation civile.

La seule chose qu'on doit redouter c'est notre comportement. Quand on ne parvient pas à être bienveillant avec les autres, on se punit soi-même, ici et maintenant et on s'empêche d'atteindre la paix intérieure et le bonheur, ici et maintenant.