

Notes du livre « **Spinoza avait raison** »
« Joie et tristesse, le cerveau des émotions » - de **Antonio R. Damasio**
Ed. Odile Jacob 2003, ici poches 2005
Par Jacques Sanna le 12 février 2010

Dans le présent livre, l'attention porte sur **les sentiments** eux-mêmes, sur ce qu'ils sont et ce qu'ils apportent...(13)

Dans le contexte de ce travail, **les émotions** sont des actions ou des mouvements, pour beaucoup d'entre eux publics, qui sont visibles pour autrui dès lors qu'ils se manifestent sur le visage, dans la voix et à travers des comportements spécifiques. Bien sûr certaines composantes du processus émotionnel ne sont pas visibles à l'œil nu, mais elles peuvent le devenir moyennant des tests scientifiques comme des mesures hormonales ou des enregistrements d'ondes électrophysiologiques. A l'opposé, **les sentiments** sont toujours cachés, comme toutes les images mentales. Seul celui qui les possède (**ou qui est possédé par eux – JS**) peut les voir, car ils constituent la propriété la + privée de l'organisme dans le cerveau duquel ils apparaissent (**ou se manifestent – JS**)(34)

Les émotions précèdent les sentiments(35)

... Toutes les **émotions** ne sont pas semblables en termes de potentiel à **favoriser survie et bien-être** ; de même, le **contexte** dans lequel une **émotion** survient et son **intensité** représentent des facteurs importants expliquant sa valeur potentielle dans une circonstance précise. Toutefois, le fait que le déploiement de certaines **émotions** dans des circonstances humaines courantes puissent être inadapté **ne contredit pas le rôle qu'elles ont acquis au cours de l'évolution pour une bonne régulation de la vie**. La colère est particulièrement contre-productive dans la société moderne, de même que la tristesse. Les phobies sont une entrave importante. **Et pourtant, que de vies la peur et la colère ont sauvées quand il le fallait !** Il est probable que ces réactions ont perduré au cours de l'évolution parce qu'elles assurent automatiquement la survie...(46)

... Il me semble par ex. que les **réactions donnant lieu aux préjugés raciaux et culturels** sont en partie fondées sur le déploiement automatique d'émotions sociales que l'évolution a mises en place pour détecter la différence chez autrui, car elle **peut signaler 1 risque ou 1 danger et favoriser l'évitement ou l'agression**. Cette sorte de réaction remplissait probablement des **buts utiles dans une société tribale**, mais elle n'est plus utile et encore moins adaptée dans la nôtre. **N'oublions pas que notre cerveau porte encore en lui la machinerie nécessaire pour réagir comme il le faisait dans 1 contexte très différent, il y a bien longtemps. Nous devons apprendre à dédaigner ces réactions** et convaincre les autres de faire de même.(47)

... **Les émotions d'arrière-plan** comprennent **les dispositifs métaboliques**(ajustements homéostatiques) associés au **besoin interne** quel qu'il soit, qui se fait sentir ou vient d'être satisfait, ainsi qu'à la situation externe quelle qu'elle soit qui est appréciée et fait l'objet d'autres émotions, appétits ou calculs intellectuels. Ce sont ces interactions sans cesse mouvantes qui font notre « **état d'être** »(ou humeur), qu'il soit bon, mauvais ou parfois entre les 2(l'émotion de la peur inhibe la faim et le besoin sexuel). Quand on vous demande « **comment vous vous sentez** », c'est cet « **état d'être** » que vous consultez et en fonction duquel vous répondez...

... Les « **émotions primaires** » ou, « **de bases** », sont + facile à définir, car une tradition bien établie veut qu'on rassemble dans ce groupe certaines émotions très présentes(peur, colère, dégoût, surprise, tristesse, bonheur/joie), c-à-d, les 1^{ères} qui viennent à l'esprit quand on évoque le terme.

... Les « **émotions sociales** » comprennent la sympathie, l'embarras, la honte, la culpabilité, l'orgueil, l'envie, la gratitude, l'admiration, l'indignation et le mépris...(51.52)

Déclenchement et exécution des émotions/sentiments :

L'apparition d'une émotion dépend d'une chaîne compliquée d'évènements :

- Apparition du stimulus émotionnellement compétent(réel ou remémoré).
- L'objet émotionnellement compétent est re-présenté dans au moins 1 des systèmes sensoriels du cerveau(vue, audition par ex.)
- Les signaux liés à la présence de ce stimulus(« clé ») accèdent à plusieurs sites(« serrures ») déclenchant ainsi d'autres émotions dans le cerveau(les « clés » sélectionnent des « serrures » qui leur vont bien et qui sont préexistantes dans le cerveau).
- Les sites déclencheurs d'émotions activent 1 grand nombre de sites d'exécution ailleurs dans le cerveau, et provoquent ainsi « **l'état émotionnel** » qui se manifesterà dans le corps ou les régions cérébrales sous-tendant le processus « **d'émotion-sentiment** ».

... Certaines des structures réceptrices, par ex., l'amygdale, deviennent actives lorsqu'elles détectent une certaine configuration – c-à-d, quand la « clé » entre dans la « serrure » – et émettent des signaux vers d'autres régions du cerveau, donnant ainsi naissance à une cascade d'évènements qui deviendra une émotion...(66)

Du corps actif à l'esprit :

1 – Emotion = réaction à 1 objet ou évènement(réel ou remémoré)

2 – Sentiment = image/alerte mentale, idée, pensée.(prolonge l'impact des émotions et affecte l'attention et la mémoire).(88.89)

Les sentiments :

Le sentiment, au sens pur et étroit du mot, c'est « **l'idée du corps qui est d'une certaine manière** ».

On peut remplacer « idée » par « pensée » ou « perception »... (93)

... **1 sentiment est par essence une « idée » - à savoir, une idée du corps, et + précisément encore une idée d'1 certain aspect du corps, de son intérieur, dans certaines circonstances.**

1 sentiment d'émotion est une idée du corps lorsqu'il est perturbé par le processus émotionnel. Comme nous le verrons + loin, cependant, il est peu probable que l'encartage du corps qui constitue l'élément décisif de cette hypothèse soit aussi direct que William James l'imaginait.(97)

... **Les sentiments** sont des perceptions et, par certains aspects, ils sont comparables aux autres perceptions... Ils ont aussi 1 « objet » à l'origine de leur processus, qui déclenche aussi une chaîne de signaux qui transitent à travers les cartes de l'objet dans le cerveau... Une partie de ce phénomène est due à la construction interne que le cerveau en fait... Ces objets et « évènements originaires » se trouvent dans le corps et non hors de lui(comme pour les perceptions visuelles par ex.)...(99)

Même lorsque nous faisons mauvais usage de la notion de sentiment – en disant par ex. : « je sens que j'ai raison » ou « je sens que je peux être d'accord avec vous » -, nous nous référons plutôt, ne serait-ce que vaguement, au sentiment qui accompagne l'idée de croire 1 certain fait ou d'adopter une certaine conception. Parce que cette croyance et l'adoption de cette conception « causent » une certaine émotion. Pour autant que je puisse en juger, peu de perceptions de n'importe quel objet ou évènement, réellement présent ou remémoré, sont neutres en termes émotionnels. De façon innée ou par apprentissage, nous réagissons à la plupart des objets, et peut-être à tous, avec des émotions, même si elles sont faibles, et par les sentiments qui en découlent, même s'ils sont atténués.(101)

... Chaque partie élémentaire de notre organisme, **chaque cellule, de notre corps n'est pas seulement animée ; elle est vivante.** + frappant encore, chaque cellule est 1 organisme vivant individuel – une créature individuelle ayant une date de naissance, 1 cycle de vie et une date de mort. Chaque cellule est une créature qui doit veiller à sa vie et dont l'existence dépend des instructions de son génome et des circonstances de son environnement.(137.138)

... Donc, cela m'amène à affiner la formulation de la définition du sentiment : l'origine des sentiments est le corps dans 1 certain nombre de ses parties.

Nous pouvons toutefois aller + loin maintenant et découvrir une origine + précise sous ce niveau de description : les nombreuses cellules qui composent ces parties du corps et existent à la fois comme organismes individuels pourvus de leur « conatus » (Spinoza nomme « *conatus* » la capacité à maintenir cet effort pour maintenir et même augmenter, la puissance d'être (et par extension au vivant, la puissance d'agir ou de penser – de Wikipédia), et comme membres coopérant à la société enrégimentée que nous appelons le corps humain, tenus ensemble par le « conatus » de l'organisme.(142)

A quoi servent les sentiments ?

Les 2 emblèmes principaux de notre vie affective sont : **la joie** (Laetitia en latin) et **la tristesse** (tristitia en latin - **toujours & encore les 2 pôles, la dualité, les 2 faces de la même pièce... JS**) – elles vont éveiller soit du « **plaisir** » soit de la « **douleur** » **physique, car la souffrance est psychique – JS**).(145)

Joie = état d'équilibre de l'organisme (le cours des opérations vitales glisse, + grande aisance à agir). Ne pas oublier que les « cartes » de la joie peuvent être falsifiées par une foule de drogues...

Tristesse = déséquilibre fonctionnel, action réduite, forme de douleur, signes de maladies, désordres physiologiques. Les drogues induisent tristesse et dépression lors du rebond qui suit les pics de joie qu'elles produisent tout d'abord... (l'ecstasy par ex, donne lieu à des pics d'états tranquilles et agréables, mais l'usage répété de cette drogue induit des dépressions de + en + graves faisant suites aux pics de – en – agréables...).

Selon la **conception spinoziste**, le personne qui est en proie à la tristesse est en fait coupée de son « conatus », de la tendance à la préservation d'elle-même (**donc, sont instinct de survie s'est évanoui – JS**). Cela s'applique certainement aux sentiments qu'on rapporte dans les cas de **dépression grave** et dont le **suicide** est la conséquence ultime... Toute occasion d'émotion négative et de sentiment négatif subséquent place l'organisme dans 1 état qui va au-delà de sa gamme ordinaire d'opérations. (**c-à-d, que cela sort de son fonctionnement originel, son mode d'être 1^{er} – JS**)... **La peur** (justifiée, **sans être le résultat d'appréciations incorrectes de la situation ou le symptôme d'une phobie**) met l'organisme dans 1 état particulièrement avantageux : **la peur justifiée est une excellente « police d'assurance »** (elle peut être aussi probablement apparentée à « **l'intuition** » ? JS). Mais, **se mettre en colère ou plonger dans la tristesse** est moins utile, au niveau personnel et social. Bien sûr, **la colère ciblée** peut décourager des abus de toutes sortes et agir comme une arme défensive (cri du KIAI !! JS)... **La tristesse peut aussi protéger** par ex. quand elle aide à s'adapter à la perte de qlqu'1. **Mais à long terme, elle est néfaste (cancer de l'âme)**... **Les sentiments peuvent donc être des senseurs** (capteurs) **mentaux** de l'intérieur de l'organisme, des témoins de la vie qui va. (**et lorsque « je » les observe, c'est le « moi » qui est observé par « Ce » qu'il est – JS**) Ce sont aussi nos sentinelles. Ils font savoir à notre **soi conscient** (« **Ce** » je suis – JS), fugace et étroit, ce qu'il en est de l'état vécu par notre organisme (**par l'organisme corps/esprit ou « moi » – JS**) à 1 moment donné...

La joie et la tristesse (ainsi que d'autres sentiments) **sont des révélations mentales** de l'état du **processus vital** (sauf dans les cas de prises de drogues). On peut soutenir ici que le « **mal-être** » révélé par une **dépression** est fidèle à l'état réellement vécu (**donc, elle est 1 indice absolu de cette perte d'élan vital – JS**)... (146.147.148)

... **Le signal émotionnel** a des modes subtils d'actions, et c'est sans doute ainsi que les signaux émotionnels font leur travail la plupart du temps. Premièrement, il est possible de produire des **sentiment au ventre** (qui suggèrent d'éviter 1 choix qui dans le passé a eu des conséquences négatives) sans utiliser réellement le corps... Deuxièmement, et surtout, **le signal peut opérer entièrement sous le radar de la conscience**. Il peut produire des altérations de la mémoire de travail, de l'attention, du raisonnement de sorte que le processus de décision soit biaisé en faveur de la sélection de l'action la + apte à donner le meilleur résultat possible, vu l'exp. antérieure. L'individu peut ne même pas avoir conscience de cette opération qui s'accomplit à couvert. Dans ces conditions, **nous avons l'intuition** d'une décision et la prenons, vite et efficacement, sans avoir connaissance des étapes intermédiaires... **Les intuitions** qui orientent notre comportement dans la « bonne » direction, ce sont souvent ce qu'on appelle « **le cœur** » - comme dans la formule : « je sais au fond de mon cœur que c'est ce qu'il faut faire ».

Le mot portugais pour désigner l'intuition est d'ailleurs « [palpite](#) » qui est très voisin de « palpitation », forme d'accélération des battements du cœur...(157.158.159)

... **Le rôle fondateur des sentiments** est lié à leur fonction naturelle qui est la gestion de la vie([manifestée, matérielle – JS](#)). **Depuis que les sentiments sont apparus, leur rôle naturel aurait été de nous informer sur notre situation de vie et de la faire entrer en ligne de compte dans l'organisation de notre comportement(du « moi », je présume – JS).**(175)

Citation de **Spinoza** tirée du scolie de la proposition 18 de la 4^{ème} 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. »...(180)

... Pour moi(**A. R. Damasio**), cette proposition est la pierre de touche d'1 système éthique généreux, le fondement biologique d'1 système de comportement éthique(181 & 182)... :

1 organisme vivant, que celui qui le possède connaît parce que son esprit a construit 1 soi, a une tendance naturelle à préserver sa vie...(181)([c'est là, il me semble, un lien avec « l'objet/le « moi » » que la Manifestation crée pour se révéler à Elle-même – JS](#)).

... Comment **Spinoza** passe-t-il du soi à tous les autres auxquels la vertu(pas seulement celle issue de la morale traditionnelle, mais aussi celle du pouvoir et de la capacité d'agir) doit s'appliquer ?

Voici comment il procède : la réalité biologique de la préservation de soi donne lieu à la vertu, parce que, selon notre besoin inaliénable de nous maintenir, nous devons nécessairement aider à préserver les « autres soi ». Si nous n'y parvenons pas, nous périssons et violons le principe fondamental, nous abandonnons la vertu qui réside dans la préservation de soi. [Le fondement secondaire de la vertu est donc la réalité de la structure sociale et la présence d'autres organismes vivants pris dans 1 système complexe d'interdépendance avec notre organisme. Nous sommes littéralement liés, au bon sens du terme. \(nous sommes tous Un. JS\)](#) L'essence de cette transition se trouve déjà chez **Aristote**, mais **Spinoza** la relie à 1 principe biologique – le mandat qu'est la préservation de soi.

Les êtres humain sont tels qu'ils sont – vivants et équipés d'appétits, d'émotions et d'autres procédés de préservation d'eux-mêmes, dont la [capacité à connaître et à raisonner](#). **La conscience**, malgré ses limites, ouvre la voie à la connaissance et la raison, lesquelles, en retour, permettent aux individus de découvrir ce qui est « **bien** » et ce qui est « **mal** ». « [Le bien et le mal](#) » [ne sont pas révélés](#) ; on les découvre individuellement et au moyen de l'accord entre êtres sociaux.

[La définition du bien et du mal est simple](#) : les objets bons, sont ceux qui suscitent, de façon fiable et durable, les états de joie dont Spinoza pense qu'ils accroissent le pouvoir et la liberté d'agir(le « conatus »). Les objets mauvais sont ceux qui produisent le résultat contraire ; leurs rencontres avec 1 organisme sont désagréables à celui-ci.

Qu'en est-il des bonnes et des mauvaises actions ? Ce ne sont pas simplement des actions qui s'accordent ou non avec les appétits et les émotions individuels. [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, car [faire du mal à autrui nous hante toujours et fait parfois du mal à celui-là même qui a agi ainsi](#). Ce type d'action est donc mauvais...(Où mais comment savons nous que nous avons fait du « mal » à autrui quand ce n'est pas intentionnel ? JS)(181.182.183)

... **Les sentiments sont des évènements mentaux**... Lorsqu'ils sont portés à la connaissance du soi([c-à-d, conscientisés – JS](#)) au sein de l'organisme qui les possède, ils bonifient et amplifient le processus de gestion de la vie([cela rejoint l'observation si chère à JM Mantel, et le fait de prendre conscience de ce qu'il en est pour nous – JS](#))... Ils apposent sur les cartes neurales concernées([donc dans les régions nerveuses du cerveau – JS](#)) 1 timbre sur lequel on peut lire : « **Indique ça !** ».

[Ils sont nécessaires](#) car ils sont [l'expression](#), au niveau mental, [des émotions et de ce qui se trouve sous elles](#)... Ce n'est qu'à ce plan qu'il est possible aux émotions de créer, *via* les sentiments, le souci pour le soi individuel.([c'est le but du processus de la CNV – JS](#))

... **Ils ne sont pas superflus** ; toutes les rumeurs qui nous viennent du fond de nous-mêmes sont très utiles. Il n'est pas seulement question de se fier aux sentiments en tant qu'arbitres du « bien » et du « mal ». Il s'agit aussi de découvrir les circonstances dans lesquelles les sentiments peuvent arbitrer, et d'accoupler de façon rationnelle(et irrationnelle – JS) « circonstances et sentiments » pour orienter le comportement humain.(c'est 1 peu ce que j'ai écrit dans « **La face cachée de la vie** » - JS). (188.189.190)

Le corps, le cerveau et l'esprit (et la conscience – JS):

... **La conscience** et **l'esprit** ne sont pas synonymes. Au sens strict, **la conscience** est le processus en vertu duquel l'esprit est marqué par une référence que nous appelons le « **soi** » et grâce auquel on peut dire qu'il connaît son existence et celle des objets qui l'entourent. Dans **certains troubles neurologiques**, il est prouvé que le processus de l'esprit perdure, mais que la conscience est atteinte.

Conscience et esprit conscient sont toutefois synonymes(193).

... La conception du problème de **l'esprit**(il parle là de la « **conscience personnelle** » ou « **esprit conscient** » - JS) et du corps qu'on appelle, « **le dualisme des substances** » traduit cette impression 1^{ère} : le corps et ses parties semblent faits de matière physique, mais pas l'esprit. Lorsqu'une partie de notre esprit observe le reste, de façon naturelle ou naïve(**donc de façon neutre telle que le fait « La Conscience Impersonnelle » en nous – JS**), sans être influencée par les connaissances scientifiques(**sans rien du tout d'ailleurs – JS**) disponibles, les observations ainsi obtenues semblent montrer, d'1 côté, que les cellules, les tissus et les organismes de notre corps sont constitués de matière physique. D'1 autre côté, elles révèlent tout ce que nous ne pouvons toucher – les sentiments qui défilent, les visions, les sons qui forment les pensées occupant notre esprit(**donc, il parle là de notre mental, le cerveau, le « moi » - JS**) et dont nous pensons, sans argument dans 1 sens ou dans l'autre, qu'ils sont d'une autre forme de substance, non physique. La vision du problème de l'esprit et du corps qui résulte de ces réflexions élémentaires oppose d'1 côté l'esprit(**la conscience personnelle, ou esprit conscient, donc – JS**) et de l'autre le corps et le cerveau...(195)

... **Parce que l'esprit**(**la Conscience Impersonnelle – JS**) apparaît dans 1 cerveau, qui est partie intégrante de l'organisme, il relève de cet appareil bien formé. En d'autres termes, le corps, le cerveau et l'esprit sont des manifestations d'1 organisme unique(**je dirais d'une énergie unique : « Ce » que je suis. JS**). Bien que l'on puisse les disséquer au microscope dans 1 but scientifique, ils sont en fait inséparables dans les conditions normales de fonctionnement.(203)

... **Dans la pensée de Spinoza**, **l'essence** de nos esprits(**les consciences personnelles – JS**) existait avant eux et persiste après qu'ils auront périés(**comme dans l'Advaita et Vedanta – JS**) avec nos corps(**les « moi » - JS**). Les esprits(**les consciences personnelles – JS**) sont à la fois mortels et éternels. Du reste, ailleurs dans « **l'Éthique** », et dans « **le Traité** », il déclare que l'esprit(**la conscience personnelle – JS**) périt avec le corps. En fait, c'est son rejet de l'immortalité de l'esprit(**de la conscience personnelle, du « moi » - JS**), caractéristique de sa pensée dès ses 20 ans, qui pourrait expliquer qu'il ait été exclu de sa communauté religieuse.(225)

... **Beaucoup de gens** semblent demander à la vie qlq chose de + que le respect des règles morale et juridiques, que de l'amour(**oui mais lequel ? JS**), une famille, des amis, une bonne santé, les récompenses qui vont de pair avec le fait de bien faire son « boulot », la satisfaction personnelle, l'approbation d'autrui, les honneurs, les compensations financières, que la poursuite du plaisir et l'accumulation financière, que le fait de s'identifier à 1 pays, à l'humanité, (**à ce « moi » que nous croyons être seulement – JS**)...

Beaucoup de gens exigent qlq chose d'autre : 1 peu de lumière quant au sens que peut revêtir la vie.

Que nous formulions ce **besoin** clairement ou de façon confuse, **c'est lui qui nous fait nous demander d'où nous venons et où nous allons**, peut être surtout cela d'ailleurs. **Quel but + important que notre existence immédiate la vie pourrait-elle bien avoir ?** A cette interrogation, on veut une réponse ; on veut découvrir 1 but.(274.275)(**autre chose que le « faire et l'avoir » - réponse avec l'Advaita/Vedanta – JS**)

Le désir : ... Je crois qu'il existait 1 facteur de ce type à l'œuvre chez les 1^{ers} hommes, et qu'il joue toujours 1 rôle (**bien sûr, c'est le désir de « Ce » qui est de se révéler à travers toute la création depuis le 1^{er} instant du Grand Boum – JS**). Sa persistance tient au mécanisme biologique puissant qui est derrière : l'effort naturel pour se préserver et dont Spinoza fait explicitement **l'essence même de notre être** : le « **conatus** », qui est activé lorsque nous sommes confronté à la réalité de la souffrance, en particulier celle de la mort, actuelle ou anticipée, la nôtre ou celle de ceux que nous aimons (c-à-d, nous-mêmes – JS) (**là, c'est en lien avec mon mémoire, et le fait que c'est à travers les états de « mal-être », « souffrances et douleurs » que nous nous tournons vers l'intérieur de notre conscience – JS**). La simple perspective de la souffrance et de la mort (pour le « moi » - JS) dérange le processus homéostatique de celui qui est concerné... La conscience immédiate de tout cela est la cause d'une tristesse profonde (oui, pour celui qui a oublié « Ce » qu'il est vraiment et qui ne meurt pas – JS)...(275.276)

... **Comment cela se passe-t-il pour ceux qui réagissent ainsi ?**

Cet état résulte d'abord du fait d'éprouver des sentiments (pas seulement des émotions), en particulier celui d'**empathie**, grâce auquel nous découvrons la sympathie naturelle et émotionnelle qui nous lie au autres ; quand il le faut, la sympathie ouvre la voie à la tristesse.

Ensuite, cet état provient du fait que nous possédons 2 dons biologiques : **la conscience et la mémoire** (communs à d'autres espèces mais qui atteignent 1 maximum d'ampleur, degré et sophistication chez les humains). La conscience implique la présence d'1 esprit pourvu d'1 « soi »... Avec l'aide de la mémoire autobiographique, la conscience nous confère 1 « soi » enrichi par le souvenir de notre exp. individuelle (et bien au-delà avec les ENOC dont Damasio ne parle pas ... JS)...

Sans ce haut niveau de conscience humaine, il n'y aurait pas d'angoisse à évoquer, maintenant ou à l'aube de l'humanité. Ce qu'on ignore ne peut nous faire de mal (ou c'est peut être ce que l'on sait ou apprend qui peut nous en faire, du moins en faire au « moi » - JS). (276)

... Heureusement, **ces mêmes dons sont aussi source de joie** sans limite, de gloire pour l'homme... Tout projet pouvant transformer une vie réfléchie en vie heureuse, doit inclure des méthodes pour résister à l'angoisse (ou plutôt « pour désamorcer » l'angoisse – JS) suscitée par la souffrance et la mort, pour **l'annihiler et lui substituer la joie**... Si nous ne vivons pas dans l'oppression et la famine, mais ne parvenons pas à nous persuader de la chance que nous avons de vivre, c'est peut être parce que nous n'essayons pas assez fort. (à mon sens ce n'est pas efficace de se « persuader », même fortement, sur ce sujet. Il serait + judicieux d'aller voir à l'intérieur de nous ce qu'il en est par rapport à cette souffrance liée à la perspective de « perdre » ce auquel nous nous identifions obstinément : « le moi » - JS)

La confrontation avec la mort et la souffrance dérange l'état homéostatique (et donc crée des psychopathologies – JS). Les 1^{ers} hommes ont dû faire l'expérience de ce désordre dès qu'ils ont acquis des émotions sociales et des sentiments d'empathie, une conscience étendue pourvue d'1 soi (d'1 « moi » - JS) autobiographique... Les 2 premières conditions (les émotions et les sentiments, sociaux ou pas, existent déjà chez des espèces non humaines. Les 2 dernières, **la conscience et l'imagination**, sont surtout des dons humains nouveaux. (277)

... L'histoire des tentatives pour atteindre le « **salut humain** » (et d'1 confort compensatoire) est longue (récits religieux avec la notion d'immortalité et visant à éviter « l'enfer », renforcement des comportements éthiques et conventions morales)... **Spinoza**, qui avait été élevé dans une communauté religieuse, rejeta la solution qu'elle proposait pour le « **salut humain** » et en découvrit une autre, comme une rupture par rapport à l'histoire : **le système de Spinoza** comporte 1 Dieu, mais ce n'est pas une Providence à l'image des hommes. Dieu est l'origine de tout ce qui se trouve devant nos sens et il est tout ce qui est, à savoir une substance éternelle et sans cause, dont les attributs sont infinis. Dieu est la nature et s'exprime à travers les créatures vivantes (ou pas – JS). C'est le sens de l'expression souvent citée : Deus sive Natura – Dieu ou la Nature. Dieu ne s'est pas révélé aux hommes à la façon exposée dans la Bible. On ne peut adresser de prières au Dieu de Spinoza. (**cela rejoint l'enseignement de l'Advaita, ainsi que celui de Maître Eckhart – JS**) (278.279)

... Si, d'1 point de vue spinoziste, on se pose la question inaugurale dérangeante d'Hamlet : « Qui est là ? » - qui est là pour nous donner mandat de persévérer dans notre effort pour nous préserver ? – la réponse est sans équivoque. Personne. La solitude complète est notre réalité(Oui, mais la solitude de « Ce » que nous sommes ! Qui est pris par ce sentiment de solitude ? Pas « Ce » que nous sommes vraiment, c'est le « moi » - JS), celle du Christ sur la croix, et celle de Spinoza dans les draps froissés qui recouvraient son lit de mort. Et pourtant, ce dernier nous fournit 1 moyen pour échapper à cette réalité, une noble illusion pour nous faire chanter et danser.

... La plaie reste ouverte, j'aimerais qu'il en soit autrement. Car, vous voyez, moi, je préfère les fins heureuse.(284.285)(Là, **Damasio** reste identifié au « moi » qui aimerait qu'il en soit autrement. S'il quittait cette identification illusoire, il s'apercevrait que chez « Ce » qu'il est vraiment il ni a ni sentiment heureux ni malheureux, les choses sont : **Ce qui est est, ce qui n'est pas n'est pas** – JS)

... **Ce que j'entends par vie de l'esprit :**

... **Les exp. spirituelles**(religieuses ou autres) sont des processus mentaux. Ce sont des processus biologiques d'une extrême complexité. Ils se déroulent dans le cerveau d'1 organisme déterminé, dans certaines circonstances, et il n'est en rien honteux de décrire ces processus en termes neurobiologiques, pourvu qu'on ne perde pas de vue les limites de cet exercice...

Premièrement : j'assimile la **notion de spirituel** à une exp. intense de l'harmonie, au sentiment que l'organisme fonctionne avec la perfection la + grande possible... Avoir une **exp. spirituelle**, c'est «éprouver durablement des sentiments dominés par telle ou telle variante de la joie, même si elle est sereine. (!!! Là, il est complètement à l'opposé de ce que dit Grof sur les exp. spirituelles qui arrivent spontanément ou en période de crise psychospirituelles ou pendant des reviviscences dans les états holotropiques – JS).

... **Le spirituel** est 1 indice du schéma d'organisation sur lequel repose une vie bien équilibrée(!!! – JS), bien tempérée et bien orientée... les **sentiments spirituels** expriment la substance même du vivant. Ils forment la base de l'intuition du processus de la vie...(Bon, là cela correspond avec Grof, mais ce n'est peut être qu'une question de mots ?? JS)

Deuxièmement : les exp. spirituelles nourrissent l'homme(le « moi » JS). Spinoza a vu que la joie et ses variantes donnent lieu à une + grande perfection fonctionnelle...

Troisièmement : nous avons le pouvoir de provoquer des exp. spirituelles(comme avec la R.H. – JS)... Nous vivons entourés de stimuli capables de susciter le spirituel(contemplation de la nature, ...)(290.291)

Localisation du spirituel dans l'organisme humain :

... Puisque **le spirituel** est une forme particulière d'état de sentiment, il me semble **qu'il dépend, en termes neuraux, des structures et des opérations du réseau que constitue les régions cérébrales somatosensorielles(!!!??? JS)**. **Le spirituel** est 1 état particulier de l'organisme, une combinaison délicate de certaines configurations corporelles et mentales. La prolongation de ces états dépend de la richesse des pensées portant sur la condition du soi et celles des autres, sur le passé et le futur, sur les conceptions à la fois abstraites et concrètes de notre nature.(voir avec JM Mantel – JS)

Lorsque je relie les exp. spirituelles à la neurobiologie des sentiments, je ne cherche pas à réduire le sublime au mécanique et ainsi à en rabaisser la dignité. Il s'agit plutôt de suggérer que ce qu'il y a de sublime dans le spirituel est incarné dans le sublime biologique et que nous pouvons commencer à comprendre le processus sous-jacent en termes biologiques. Quand aux résultats du processus, il n'est ni nécessaire ni intéressant de les expliquer : l'exp. spirituelle suffit amplement. (292)