

## Les substitutions symboliques

L'histoire dit que Franz Kafka, pendant sa promenade quotidienne au parc, a rencontré une fillette qui pleurait, malheureuse d'avoir perdu sa poupée. Kafka s'est offert à l'aider à la chercher et lui a proposé de se revoir au même lieu le lendemain. N'ayant pas trouvé la poupée, il a imaginé une lettre de la poupée et l'a lue à la fillette quand ils se sont rencontrés. *« S'il te plaît, ne pleure pas, je suis partie en voyage pour découvrir le monde. Je t'écrirai et je te raconterai mes aventures. »* Ce fut le début de plusieurs lettres. L'écrivain lisait à la fillette des lettres soigneusement composées racontant les aventures imaginaires de sa chère poupée. La fillette était consolée. Et quand les rencontres ont pris fin, Franz Kafka s'est présenté avec une poupée. Elle était, bien sûr, différente de la poupée perdue, mais elle portait un mot attaché : *« Mes voyages m'ont changée »*. Plusieurs années plus tard, la fillette découvre une lettre cachée dans le corps de la poupée de remplacement. En résumé, elle disait : *« Toute chose que tu aimes, tu la perdras finalement, mais à la fin, l'amour reviendra sous une forme différente »*.

Il existe plusieurs versions de l'histoire de Kafka et de la poupée. Celle-ci, je l'ai entendue de Tara Brach, psychologue et professeur de méditation bouddhiste à Washington DC. C'est seulement après l'avoir racontée plusieurs fois, que je peux le faire sans pleurer. Et j'ai remarqué que, chaque fois que je la racontais à d'autres personnes, jeunes ou âgées, mon interlocuteur avait les larmes aux yeux. En faisant des recherches sur le net, j'ai trouvé une source qui la désignait comme *« une histoire pour guérir »*. C'est juste. Si vraiment l'histoire était réelle, elle offre un bon cadre pour le réconfort. En ce qui me concerne, je vois deux sages leçons dans cette histoire : la douleur et la perte sont omniprésentes, même pour un jeune enfant ; la voie de la guérison consiste à chercher comment l'amour revient sous une autre forme. Je crois qu'il y a des avantages à percevoir la souffrance comme omniprésente, comme une part indissociable de l'être humain. La souffrance contient beaucoup plus que la perte d'un être cher, bien qu'elle en soit peut-être la manifestation profonde. La perte de la poupée est dévastatrice pour la fillette. C'est ce qui a touché profondément Kafka et l'a poussé à créer les merveilleuses histoires de voyage et d'aventures. Il aurait mis autant de temps à rédiger les lettres pour la fillette que dans ses autres écrits.

La conscience du fait que la perte est universelle s'accompagne de honte et de solitude. Mais si une réaction de profond chagrin après un divorce, le départ des enfants de la maison, la perte d'une grossesse, le chômage, la retraite, la confrontation aux limites de nos enfants, le vieillissement, la perte de la santé, c'est quelque chose que je partage avec mes semblables, je suis moins seul. Et je ne dois pas avoir honte à ressentir ce chagrin, car la honte fait partie de l'isolement. Et l'amour qui revient sous une autre forme ? Je crois que ce sont les lettres de Kafka le vrai cadeau d'amour, et que le vrai réconfort pour la fillette a été la relation, comme un baume. Quelqu'un d'autre s'est soucié suffisamment de sa douleur pour lui écrire de belles histoires sur les aventures de sa poupée perdue. Un grand écrivain, en fait. Quant à savoir comment la guérison peut maintenir la conviction que l'amour revient, c'est à notre travail de le reconnaître dans ses nouvelles formes. (**May Benatar, *The Pervasiveness of Loss***)

Ce qui menace l'être humain durant toute sa vie, c'est un seul danger, toujours le même, celui qui trouble les nuits, angoisse les jours, compromet les familles, perturbe la production-consommation, met en échec les lois, tourne en dérision le sérieux, le grave, l'important, et marque par son absence toutes les activités humaines de son manque : le **désir**. La vie sans désir n'a pas de sens. Les médecins voient beaucoup de gens venir se plaindre que leur vie n'a pas de sens, et ils s'empressent de faire taire ce désespoir par la prescription d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs. La **vieillesse** paraît effrayante en raison de sa proximité avec la mort, car elle n'a pas d'avenir, elle se vit au présent. Or, **l'impératif de vivre l'instant est le plus intolérable à l'être humain**. Quand l'homme ne trouve pas immédiatement l'objet susceptible de fixer son désir, ne serait-ce qu'un temps, il est livré à l'angoisse. L'être humain est fait de signifiante, et le **symbolique**, à savoir le rôle des représentations, de la vie imaginative qui articule la dimension du langage sur les comportements, joue un rôle fondamental. Dans les moments difficiles, nous nous appuyons sur des paroles qui sont vitales pour nous. Dans notre questionnement sur le sens de la vie et sur la mort, nous avons le choix entre plusieurs types de discours, mais nul ne nous apprendra grand-chose : le **discours scientifique** explique, le **discours poétique** console, le **discours religieux** apporte ses réponses, le **discours philosophique** questionne, le **discours psychanalytique** offre des outils conceptuels pour comprendre comment le sujet prend conscience de la finalité de son existence. *«Puisqu'on doit mourir, et peut-être avant de*

*mourir soi-même assister à la mort des êtres chers, on trouve une consolation à savoir qu'on est une victime d'une loi implacable de la nature à laquelle nul vivant ne peut se soustraire.* » (Freud, *Essais de la Psychanalyse*). Si « *l'homme est le seul animal qui sait qu'il va mourir* » (Camus), cette échéance inéluctable échappe à toute représentativité. Même si la mort est destinée à l'emporter, l'existence reste une lutte, biologiquement et symboliquement. Et elle est jalonnée de pertes, de blessures narcissiques qu'il faudra savoir remplacer afin d'apporter du sens et permettre au désir de ne pas s'éteindre. Trois points nodaux sont constitutifs de notre subjectivité, de notre identité, et ce sont eux qui sont interpellés lors de toute crise : le narcissisme (l'amour que tout sujet se porte à lui-même) ; la structure psychique en tant que telle et le refoulé (le matériel psychique refoulé hors de la conscience du sujet) ; la demande (qui est toujours d'amour) liée à la problématique relationnelle et à sa dimension tragique (qui sommes-nous sans aimer et sans être aimés ?). Nous ne vieillissons pas tous de la même manière mais en fonction de notre personnalité, et aussi de la réalité sociale et de la conjoncture qui infléchissent les conduites individuelles et qui sont tout aussi importantes que la structure psychique. Il faut ajouter les modèles culturels qui véhiculent des images de rôle et de systèmes de valeurs, et aussi un temps historique donné - tous ces éléments infléchissent l'expérience vécue par chacun lors de cette épreuve qu'est la vieillesse.

Grâce aux grandes découvertes de notre époque, un nouveau champ a vu le jour, la neurobiologie interpersonnelle : notre cerveau construit constamment ses circuits à partir de la vie quotidienne. La façon dont nous choisissons de dépenser les heures irremplaçables de notre vie nous transforme littéralement. Toutes nos relations changent notre cerveau, les plus importants sont les liens qui nous encouragent ou qui nous font tomber, car ils altèrent les circuits délicats qui façonnent nos souvenirs, nos émotions, notre Moi. L'alchimie neuronale continue tout au long de notre vie. Le corps se souvient de la fusion avec la mère, et il cherche son équivalent adulte. Comme les plus sociaux des singes, nous portons en nous un miroir du monde dans chaque relation importante (époux, enfant, ami). L'attention influence l'expression des gènes au fur et à mesure que l'enfant grandit. Les études scientifiques sur la longévité, la santé médicale et mentale, le bonheur et la sagesse, montrent que les relations de soutien sont la plus ferme prévision de ces attributs pendant notre durée de vie. Donc, le soutien est crucial. Les relations d'amour (au sens large) modifient le cerveau de manière significative. Notre cerveau sait qui nous sommes, notre système immunitaire sait qui nous ne sommes pas. Les imageries cérébrales montrent que les mêmes aires du cerveau qui

enregistrent une douleur physique sont activées lorsqu'une personne est rejetée socialement. Le cerveau change à travers les expériences de notre vie: mais c'est à travers des relations d'amour de toutes sortes - partenaires, enfants, amis proches - que le cerveau et le corps prospèrent réellement. Les leçons d'amour, agréables ou dramatiques, laissent une marque profonde. Quand vous êtes avec une personne en qui vous avez confiance, votre cerveau le sait et il n'a pas besoin de dépenser ses ressources pour gérer les menaces ou les agents de stress. Il peut dépenser son énergie pour apprendre de nouvelles choses, ou pour guérir, les portes de sa perception sont grandes ouvertes.

De quoi parle la vieillesse ? Les personnes âgées disent : « *il faut se battre* », « *il faut réagir* », « *il ne faut pas se laisser aller* », etc. Suivant l'âge, le milieu, la culture, les modes de vie, cet effort qui est *défense et combat* est modulé différemment. Ce qui menace de faire défaut, d'être perdu, peut et doit être défendu âprement, c'est un devoir, un principe qui renvoie à un système de valeurs implicites. *L'enjeu est de ne pas sombrer. En dépit des pertes subies, le sujet se bat selon les exigences éthiques qui l'habitent.* Dans cette bataille, il est souvent perdant, mais il est aussi gagnant : *l'estime qu'il se porte le soutient.* L'idéal du Moi qui est un idéal pour le Moi porte en lui les effets de l'amour qui l'a soutenu lors de sa structuration dans l'enfance. *Dans une perspective psychanalytique, la vieillesse parle d'une crise narcissique, du retour des conflits oedipiens, de l'angoisse de castration, de la demande et du désir, de la mémoire et du souvenir, de l'image de soi, de l'aliénation et de la régression, de la haine, de la fonction éthique, de l'enjeu de la lutte ultime.* Lors de la vieillesse avancée, des sentiments négatifs ou des affects plus archaïques apparaissent, comme la haine ou l'envie, qui laissent entrevoir l'enfant qu'a été le vieillard. Selon Freud, la marque de la haine (sentiment plus ancien que l'amour car sa source est dans les pulsions de conservation du Moi), n'est pas la même chez tous. Privilégier la dimension de la *demande* implique ouverture et possibilités de rencontres interhumaines, donc de la place pour sauvegarder un espace relationnel stimulant, autrement le manque d'échanges tarira la source de l'activité symbolique et incitera au repli sur soi, à l'immobilité, à l'enfermement et à la rêverie. La grande question est où trouver les forces pour assumer ses deuils, et donc ses pertes et ses blessures narcissiques, afin de reconstituer toujours et encore un équilibre, même précaire, jusqu'à la fin ? *La sublimation permet des substitutions d'objets pour sauvegarder le plaisir. L'être humain ne peut qu'échanger une satisfaction contre une autre, dit Freud, une satisfaction compensatoire au renoncement. Bien des choses peuvent être perdues, l'important est que soit gardée la possibilité de la demande. La*

demande est amour, mais aussi haine, mais tant que l'être humain se trouve en possibilité d'échange, il n'est pas en proie à la mort psychique. Capacité désirante et capacité d'accéder au plaisir: la disparition de cette aptitude menace le sujet dans son intégrité et mène à la démence.

La **vieillesse a plusieurs temps**, et à chaque étape les vieilles personnes luttent contre les forces mortifères qui les habitent, dont elles savent qu'elles vont les emporter, mais contre lesquelles elles estiment « correct » de se défendre ; cette lutte est repérable à travers leurs paroles et leurs conduites. La **crise du milieu de la vie**, autour de 40 ans, est un tournant significatif quant au processus de création, qui s'accompagne de transformations personnelles intérieures ou de bouleversements spectaculaires. Selon Erick Erikson, psychanalyste américain, « **le cycle de la vie est une recherche d'identité dans le changement, ce qui n'empêche pas une certaine continuité** ». La crise du milieu de la vie est la crise de l'âge mur, elle prépare l'âge de la vieillesse, si elle s'accomplit, ce sera « l'intégrité », sinon, le désespoir. La vie étant une succession de crises, leur résolution, dans le cas heureux, permet l'enrichissement et la progression, dans le cas inverse, c'est l'appauvrissement, la détresse, la maladie. C'est Jung qui a introduit en psychologie le concept sous la dénomination de « tournant de la vie » ou « midi de la vie ». L'individu découvre l'irréversibilité de son temps personnel linéaire, et sa représentation du futur change, elle dépend étroitement de ses expériences passées. Deux représentations temporelles sont possibles : l'une consiste à maîtriser le temps en planifiant de nouvelles activités, de nouveaux projets, l'autre à se retourner vers le passé, en trouvant refuge dans des souvenirs de satisfaction et de bonheur, ou en revenant sur des blessures non-cicatrisées. Nous adoptons l'une ou l'autre de ces attitudes-là, selon nos penchants personnels, notre passé, notre plus ou moins grande aptitude au bonheur.

Le **temps de la retraite** représente une perte, mais aussi un gain (autonomie, disponibilité, engagement). Il s'agit de **gains symboliques** qui maintiennent nos liens avec la communauté humaine. La seule issue possible aux crises c'est de lâcher du lest, le sujet n'a pas le choix, seuls ces deuils lui permettent de continuer à exister à travers les pertes qui le transforment. C'est un long travail inconscient, et la volonté n'y est pour rien. Un long travail de renoncement à l'objet aimé, un travail de séparation. Le bénéfice du deuil est de permettre de **recupérer du désir et de l'investir dans d'autres objets**. D'où l'importance du symbolique, de la lecture qui nourrit nos pensées, du relationnel, qui ne doit pas être trop

pauvre, de la santé (bien de conflits sont exprimés au moyens de symptômes). Les substitutions avec d'autres objets vont faire que le plaisir ne soit pas perdu. Ce n'est qu'en acceptant de perdre en compensant ses pertes que l'être humain peut continuer à devenir.

Le troisième âge, c'est le temps de la latence, c'est aussi un temps de grâce, et le plaisir est d'autant plus précieux. Dans la mesure où la santé est bonne, elle offre l'occasion d'une vieillesse « heureuse » qui continue à se sentir utile, insérée dans des activités dont le bénéfice est de l'ordre du plaisir. Tant que celui-ci est sauvegardé, la vie se présente sous des couleurs positives. La sagesse est davantage le fruit d'un travail psychique de dépassement des frustrations que celui du refoulement, c'est un travail de deuil, donc de séparation. Psychanalytiquement parlant, le temps de latence de la vieillesse est analogue au temps de l'enfance, il lui correspond, car la même logique interne régit les deux temps. Dans sa lutte pour survivre, le Moi renforce ses défenses comme au temps de l'enfance.

Je ne m'arrêterai pas ici sur la *vieillesse avancée* et le temps de la fin. Je citerai les mots de la psychanalyste Charlotte Herfray, décédée le 28 août 2018, à 92 ans : « *Si le tragique de l'existence nous affecte tellement, c'est qu'il révèle que l'aventure humaine est avant tout un drame d'amour. Ce sont nos liens à autrui qui constituent les fondements de l'aventure de la demande, et celle-ci est bien autre chose que les mécanismes de l'instinct. (...) Nous devons nous incliner sous le joug de l'ultime castration et accepter notre mortalité. On l'accepte plus ou moins, à l'image du reste. Ceux qui luttent au plus près, sans dénier toutefois, éveillent étrangement un sentiment qui nous fait du bien : l'admiration ! Une infinie compassion et une grande humilité l'accompagnent, ces sentiments sont plus forts que l'horreur. Nous avons inventé les rites qui nous permettent de rendre hommage à nos morts, en entamant notre propre travail de deuil, qui est un travail de restauration du désir. Ce travail ne peut être entrepris trop tôt, il doit pourtant l'être. Il exige de nous une intense activité psychique de symbolisation. Celle-ci est le prix payé pour que dure la vie et « le dur désir de durer ». Bien sûr, elle « gagne », mais en attendant, nous aussi nous avons quelque chose à gagner, à re-crée, à transmettre. »*

Il y a quelques jours, le journal télévisé transmettait des images avec Robert Marchand, le cycliste français centenaire, qui, à 107 ans aujourd'hui, a parcouru 15 km.

## Références

1. Diane ACKERMAN, *The Brain on Love*, The New York Times, Mars 24, 2012
2. May BENATAR, *The Pervasiveness of Loss*, HUFFINGTONPOST, 2011  
[https://www.huffingtonpost.com/entry/kafka-and-the-doll\\_b\\_981348?ir=India&guccounter=1](https://www.huffingtonpost.com/entry/kafka-and-the-doll_b_981348?ir=India&guccounter=1)
3. Charlotte HERFRAY, *La Vieillesse. Une interprétation psychanalytique*, Paris, Epi-Desclée de Brouwer, 1988