

Philosophie et snow-board

Le Lucernois Clemens M. Breitschaft, âgé de 32 ans, s'intéresse à l'art de vivre tant sur le plan professionnel que dans le domaine privé. L'aspect central de cet art est l'exercice. On en trouve l'usage sous la forme d'entretiens philosophiques, d'activités sportives et de méditation.

Vous êtes psychologue et philosophe; vous avez travaillé plusieurs années en tant que psychothérapeute et vous êtes maintenant le propriétaire d'un cabinet appelé «Psychosophia». De quoi vous occupez-vous ?

Je me consacre à l'organisation de la vie et à l'art de vivre.

Qu'entendez-vous par ces notions ?

Nous organisons notre vie active et notre vie intérieure en donnant à notre conscience une qualité, une certaine coloration. Je qualifie les relations conscientes que nous avons avec la vie intime et la vie extérieure, les orientations et les agissements d'organisation de la vie.

Pouvez-vous me donner un exemple ?

Quand un client vient me trouver, nous regardons ensemble d'où les plaintes pourraient venir en liaison avec l'organisation de la vie. L'organisation intérieure de la vie concerne notre mode de pensée et le monde des sentiments, celui de nos souvenirs et notre capacité intérieure de critiquer. En revanche, l'organisation extérieure de la vie touche le physique, la santé et nos activités sociales, donc les relations et les amitiés: il s'agit des contenus de l'organisation de la vie.

Qu'entendez-vous par là ?

La structure sociale dans laquelle nous organisons notre vie, par exemple la réparti-

tion du travail et des loisirs. La question du rapport de notre énergie vitale vis-à-vis du travail et de ce qui s'appelle notre vie privée. La réflexion sur les conditions d'une structure donnée peut aider à organiser le contenu de notre vie.

Dans quelle mesure ?

Je crois que la plupart des hommes travaillent trop et savent en même temps trop peu comment ils pourraient diriger raisonnablement le surplus de travail. Des mesures portant sur le contenu sont indiquées pour le développement de la vie, sinon on arrive à un dégoût, un malaise et à la mala-

Suite à la page 32 →

die: il faut donc aménager des plages de repos chaque jour, réfléchir en commun aux mesures de détente qui auraient un sens – peut-être l'exercice dans une méditation quotidienne – et regarder comment le développement interne est lié au stress, à la prévention de l'épuisement, etc...

Cela concerne le développement de la vie. Et qu'est-ce que l'art de vivre? Savoir maîtriser tout cela?

Non, car il manquerait alors l'essentiel qui n'aurait plus de place. La maîtrise dans le sens du contenu se trouve encore au niveau du développement de la vie. Cet arrangement renferme notre organisation intérieure et extérieure, ce que nous pouvons qualifier de contenu de la vie. En revanche, l'art de vivre se rapporte beaucoup plus à ce qui différencie la vie elle-même: il s'agit de se poser des questions sur son essence comme la question «Qui suis-je?» Et de considérer la réponse pratique.

Voulez-vous évoquer la spiritualité?

Oui. De nombreuses personnes ne savent même plus que la philosophie constitue une partie importante du mysticisme. Il n'y a pas que Héraclite qui ait pu faire un rapport sur l'unité de l'être, de nombreux autres philosophes étaient aussi des mystiques. Et à l'inverse: nous trouvons dans le mysticisme chrétien, dans le mysticisme philosophique ou aussi dans d'autres mysticismes – je pense plus précisément au zen – la question brûlante sur l'essence de l'être humain.

Est-ce que cela signifie que les personnes sachant vivre sont des mystiques?

Les mystiques sont et étaient des êtres humains qui ont commencé à rechercher la question douloureuse de savoir qui ou ce qu'ils sont en réalité. Tous les mystiques ont en commun d'être arrivés à un calme intérieur par une placidité gaie; ils se sentaient libérés et ils étaient prêts à organiser leur vie selon la connaissance personnelle acquise.

Pouvons-nous acquérir cette expérience?

Oui et non. On peut l'apprendre; or, on ne peut l'atteindre en tant que but unique. Quand je me pose des questions avec nostalgie sur la nature et puis quand je trouve la réponse dans une merveilleuse placidité et une ouverture incompréhensible la sérénité est-elle acquise? Non. En effet, on se pose la question de savoir comment organiser sa vie à partir de cette placidité et de la franchise, sans se classer de nouveau et se perdre dans une activité.



Clemens M. Breitschaft

Donc celui qui connaît l'art de vivre est constamment à la recherche?

Tout au moins il est constamment occupé à des exercices. Dans notre civilisation, nous avons un peu perdu la notion d'effort. C'est bien dommage. Nous ne connaissons plus que l'obtention des buts et la possession des acquisitions. Nous sommes ainsi déjà sur la voie du perfectionnisme. Les conséquences en sont la dépression, le stress, l'épuisement ou la peur.

Opposez-vous au perfectionnisme la notion de l'exercice?

Oui. En effet, l'exercice comprend aussi l'échec. La tournure d'esprit de l'exercice est libératrice: sans échec, il n'y a pas d'exercice. Mais il n'y en a pas non plus sans réussite. C'est merveilleux de prendre plaisir à l'exercice, sans coller au but ou à l'échec.

Plaidez-vous en faveur d'un exercice dans la placidité?

Absolument. Ce que j'exerce moi-même et ce que j'aime communiquer est comprendre l'aménagement de notre vie en tant qu'exercice. Certes, ce n'est pas en tant qu'exercice dont le contenu est faisable à volonté, dans le sens d'une expérience volontaire, mais bien plus en tant qu'exercice qui se laisse diriger par le désir de la réponse à l'art de vivre, à la réponse qu'il n'est possible de trouver qu'au moment de la pleine existence, dans l'esprit du présent.

Comment vérifiez-vous votre propre organisation de la vie?

Je vérifie chacune des situations en examinant les effets. Si je veux par exemple interroger mon corps, savoir comment l'organisation de ma vie agit sur lui, je prends en

compte la sensation de mon corps, mon alimentation ou mes mouvements et je regarde ce que je pourrais encore améliorer.

Est-ce que vous vous imposez vous-même des limites dans l'organisation de votre vie?

Je pense qu'il n'est pas sensé de réfléchir tout d'abord à toutes les possibilités de l'organisation de la vie et d'essayer ensuite de les utiliser. Cela a un relent de perfectionnisme. La santé devrait sûrement être prise en compte, mais elle ne devrait pas être un objectif principal. La santé s'obtient si les thèmes de la maladie ne nous entraînent pas dans leur sillage. Si en plus c'est faisable, c'est merveilleux!

Quel est le sens de votre vie?

L'art de vivre. Cela me satisfait quand je peux voir comment les êtres humains apprennent à se libérer intérieurement, à se rapprocher de leur propre personnalité et à la vivre ostensiblement. A cet effet, j'ai besoin, pour moi comme pour d'autres, des moyens que sont la conversation, la méditation ainsi que le sport.

Le sport?

Je suis convaincu que quelques sports conviennent très bien pour sentir la direction que nous voulons prendre dans notre vie.

Quels sont ces sports?

Plonger est l'idéal pour l'exercice profitable de l'attention et du calme, le snow-boarding aide à apprendre la fluidité, un oubli de soi réjouissant, les excursions à pied et les promenades dans la neige sont également très appropriées. Je les décris sur mon site internet (www.psychosophia.ch).

De toute évidence, ces sports sont très variés.

Je pense qu'en principe toute l'humanité est très variée. Nous avons un corps qui demande du mouvement, nous avons un esprit qui veut se raffiner et nous avons des sentiments qui veulent nous animer de façons si diverses. Si nous prenons chaque jour le temps de réfléchir et d'observer, nous pourrions donner plus d'espace à cette diversité dans le domaine de notre art de vivre, sans nous perdre. Ceci signifie de nouveau: s'exercer.

Nous vous remercions de nous avoir accordé cet entretien!

Interview: Albin Rohrer