Ilaria Gaspari

« Et si nous profitions de ce moment pour réactiver l'idée grecque du bonheur ? »

YANN LEGENDRE

La philosophe italienne explique comment la sagesse des Antiques, épicuriens, stoïciens ou pythagoriciens, peut nous aider à vivre les effondrements du confinement comme les soulagements du déconfinement

ENTRETIEN

Philosophe et romancière italienne, Ilaria Gaspari a publié *Leçons de bonheur* (PUF, 2020), une suite d'exercices de philosophie appliquée qui relate la façon dont les préceptes des écoles de sagesse antiques peuvent nous aider à surmonter les ruptures et les blessures de la vie. Elle explique aujourd'hui au *Monde* comment ces pensées nous permettent d'appréhender les tourments et les élans d'une existence perturbée par la pandémie de Covid-19.

Comme d'autres pays, la France lève une partie des restrictions liées à la crise sanitaire. Comment appréhender cette joie et ces bonheurs retrouvés, qui restent malgré tout très conditionnés ?

Comme Socrate le dit dans le *Phédon*, le plaisir naît aussi de la cessation d'une douleur. En d'autres mots, rien n'est plus agréable que le soulagement... Et je crois qu'il s'agira, justement, d'un moment d'apaisement que nous avons longtemps attendu. Ces choses que nous considérions auparavant comme presque banales, boire un verre en terrasse, obtenir un sourire, écouter des conversations voisines, sortir avec nos amis, aller manger au bistrot, vivre à côté les uns des autres... Après cette interminable interruption, elles reviendront comme neuves. Et, je dois bien l'avouer, j'ai hâte de vivre ce moment.

Y a-t-il une attitude philosophique qui pourrait nous préparer à ce soudain « excédent » de plaisirs ?

Bien sûr ! Toute la philosophie antique, dans un certain sens, est une éducation à la modération, un principe que nous avons perdu de vue, mais qui pourrait bien nous aider à présent. Ce que je vais tenter de faire chaque matin, c'est sonder quels sont mes besoins selon la prescription d'Epicure : me demander pour chacun de mes désirs éveillés à quelle catégorie il appartient. S'il s'agit d'une nécessité, d'un besoin naturel voire impérieux ou bien, au contraire, si je ne cours pas le risque de le subir – de devenir « esclave » de ce nouveau plaisir et de développer ainsi une dépendance. Je sais déjà que ce ne sera pas facile, mais ce moment, cet événement à venir, me semble être une bonne occasion pour se mettre à l'épreuve et se prêter à un nouvel exercice spirituel.

Pourquoi êtes-vous allée chercher du côté des penseurs grecs de l'Antiquité les moyens de survivre au désespoir ?

Après une rupture amoureuse douloureuse, j'ai décidé de me mettre à l'école des philosophes grecs, en suivant leurs règles parfois mystérieuses de conduite de vie. Après avoir étudié la doctrine de six écoles antiques différentes ainsi que les vies des maîtres, j'ai essayé de suivre pendant six semaines leurs préceptes : j'ai été successivement pythagoricienne, éléate, sceptique, stoïcienne, épicurienne et finalement cynique. Mon ambition, c'était de perdre les automatismes et habitudes quotidiens afin de me réorienter et de changer l'idée que je me faisais de la vie.

En quoi cela fait-il du bien de lire Pythagore ou Epicure, Epictète ou Diogène lorsqu'on traverse une épreuve, comme celle d'une pandémie ?

Lors du premier confinement, j'ai été frappée par la façon dont les Grecs nous ont parlé dans ce moment critique. Car ces écoles, notamment les écoles hellénistiques, ont également fleuri dans une période de crise, si on entend par crise un bouleversement suivi d'une perte de repères : l'époque des conquêtes d'Alexandre marqua un passage traumatique par lequel les citoyens des *polis* devinrent des sujets, tandis que les frontières du monde s'étendaient.

Les Grecs ont un mot pour parler du temps, non dans un sens chronologique, mais qualitatif : *kairos*. Dans la médecine antique, le *kairos*, le bon moment pour intervenir, c'est le moment de la crise. Nous sommes dans une crise collective qui nous force à nous repenser. Penser de façon philosophique, cela signifie ressentir la tension du désir de comprendre, sans espérer des réponses toutes prêtes, des recettes à appliquer. Il ne s'agit pas de développement personnel mais plutôt d'un idéal pédagogique d'éducation de soi-même. Chez les philosophes antiques, il y a l'idée d'une philosophie vivante, vécue comme un *« exercice spirituel »*, comme l'a très bien dit le philologue et philosophe Pierre Hadot (1922-2010).

Avez-vous des exemples de ces exercices spirituels ?

Réfléchir aux fragments de Pythagore au cœur du confinement, ça veut dire se concentrer sur de minuscules changements d'habitude, sur l'ampleur de la trace qu'on laisse de notre vie. Lire Epicure, pour réfléchir à la nature de nos désirs, pour ne pas se laisser gouverner par la peur. Se faire disciple d'Epictète, en lisant son *Manuel*, afin de distinguer les choses qui dépendent de nous de celles qui sont hors de notre portée, pour concentrer nos efforts sur ce qu'on peut vraiment changer. Sans oublier le cynisme de Diogène, qui nous incite à interroger notre tendance au conformisme et nous oblige à nous demander : de quoi ai-je vraiment besoin ? C'est ainsi que la philosophie peut nous aider à vivre les malheurs comme les bonheurs de nos temps troublés.

> COMME SOCRATE LE DIT DANS LE « PHÉDON », LE PLAISIR NAÎT AUSSI DE LA CESSATION D'UNE DOULEUR. EN D'AUTRES MOTS, RIEN N'EST PLUS AGRÉABLE QUE LE SOULAGEMENT

Comment ne pas céder à la peur, mais également surmonter le sentiment d'accablement et parfois même d'effondrement que nous fait traverser cette période ?

Sur ce point, le philosophe qui nous parle le plus clairement est Epicure, un personnage révolutionnaire à sa façon, qui ouvrit son école non seulement aux femmes, ce qui était déjà très rare, mais aussi aux esclaves ! Il s'attacha, par son enseignement, à faire en sorte que personne ne soit exposé au chantage de ce qu'il craint. Il inventa un *tetrapharmakos*, une sorte de médecine logique, un raisonnement pensé pour aider ceux d'entre nous que la peur aliène : la peur des dieux, de la mort, de la douleur, de ne pas arriver à atteindre le plaisir de la vie, etc. Des peurs qui existent encore, qu'on soit ou non polythéiste. C'est un héritage précieux, d'autant qu'il témoigne d'un grand amour pour autrui : l'amour d'un philosophe généreux, qui malgré les persécutions dont il fut l'objet ne méprisa jamais la faiblesse des hommes. Epicure apprend également à faire un examen très sérieux de ses désirs, sans pour autant les réprimer.

Pourquoi l'amitié est-elle l'un des liens les plus importants dans l'épreuve ?

« De tous les biens que la sagesse nous procure pour le bonheur de toute notre vie, celui de l'amitié est le plus grand », dit Epicure. Mais il ne parle pas seulement de l'amitié entre les amis, mais plutôt d'une attention aux autres, même les inconnus. C'est un lien souterrain qui parcourt toute relation : on peut toujours adopter la posture de l'amitié, c'est-à-dire d'une attitude généreuse, pareille à la bienveillance désintéressée qui constitue le secret de toute amitié réelle. Cette disposition découle de la reconnaissance des signes universels de la condition humaine chez l'autre. Je pense que cette effroyable pandémie, qui nous force à admettre notre propre vulnérabilité, nous offre une occasion précieuse d'exercer ce regard et cette attitude.

Pourquoi notre rapport au temps et même à l'espace peut-il être appréhendé autrement grâce aux penseurs antiques ?

En essayant d'interpréter les paradoxes de Zénon comme une clé existentielle, j'avais réfléchi à ce que la pandémie nous a ensuite mis sous les yeux : que le temps n'est qu'une collection d'instants qui sont, tous, présents. L'effort que les années 2020 et 2021 nous ont demandé, à savoir de renoncer à nous projeter dans le futur, est difficile. A moins d'être un sage stoïcien, je pense qu'il est impossible pour un être humain de vivre complètement dans le présent ; mais réfléchir de manière critique à la forme qu'on donne au temps dans sa propre imagination peut aider. Grâce aux Grecs, qui étaient très attachés au temps libre (*schole* est le mot pour le désigner, d'où dérive notre « école »), j'ai appris (un peu) à me libérer des injonctions contemporaines à capitaliser le temps, à l'investir. Je dois ajouter que j'ai eu pour cela un autre maître : mon chien, adopté après ma semaine cynique. Les chiens ont un merveilleux sens du présent : observer d'autres formes de vie, partager des moments de vie avec eux, c'est un très bon exercice de philosophie !

Après cette année douloureuse, le bonheur peut-il être à nouveau une idée neuve en Europe ?

Je pense – j'espère, même si c'est une attitude très peu stoïcienne – que oui. Notre image très photogénique du bonheur, conçu comme un moment d'euphorie, un sourire sur Instagram, a montré ses limites. Et si nous profitions de ce moment qui s'ouvre pour réactiver l'idée grecque du bonheur ? A savoir l'*eudaimonìa*, « l'apaisement de son *daemon* personnel ». Un parcours semé d'embûches, certes, mais qui conduit à se connaître, à devenir ce que l'on est. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR NICOLAS TRUONG

La philosophie conjuguée au futur antérieur

NÉE À MILAN, EN 1986, Ilaria Gaspari a tout d'abord étudié la philosophie à l'Ecole normale de Pise. Dans cette ambiance à la fois *« douce et compétitive »*, la jeune philosophe a l'impression de vivre *« comme dans une école socratique »*. Elle tirera de ses souvenirs d'impétrante érudite, à la fois joyeuse et mélancolique, un roman sur ce huis clos étudiant, *L'Ethique de l'aquarium* (Grenelle, 2017). Après un master consacré à la théorie des affects de Spinoza, elle part à Paris et obtient un doctorat à l'université Paris-I-Panthéon-Sorbonne, sous la direction de Chantal Jaquet, spécialiste du corps et particulièrement remarquée pour son étude philosophique du passage d'une classe sociale à une autre (*Les Transclasses ou la non-reproduction*, PUF, 2014).

Installée entre 2012 et 2016 dans un studio de 17 m² près du métro Pyrénées – *« Un paradis »*, se souvient-elle –, Ilaria Gaspari ne lâche plus la littérature. Férue de Mark Twain, de Denis Diderot et de Charles Dickens, elle donne d'ailleurs aujourd'hui des cours d'écriture autobiographique à Turin et à Rome, et collabore à de nombreux journaux en ligne, mais aussi au quotidien *Corriere della Serra*, dans lequel elle écrit des chroniques philosophiques.

« Plaisir perdu retrouvé »

Une rupture amoureuse brutale la conduit à revenir aux philosophes antiques. Et à se rendre compte que *« la philosophe est devenue trop académique »*. Car Epicure ou Epictète ne sont pas que des théoriciens, mais des maîtres de vie. *« Désespérée »*, écrit-elle, *« larguée du jour au lendemain après dix ans d'amour »*, elle doit déménager et se retrouve devant *« trente cartons de pure sagesse humaine »*, qui la renvoient à son histoire, car *« vider une bibliothèque revient à s'inventer archéologue de soi-même »*, mais aussi à son rapport au savoir : une discipline étudiée en *« thanatophile »* comme une *« science morte »*. Elle décide alors littéralement de tout déballer et de vivre selon les préceptes de ces écoles dont certaines, comme celle de Pythagore, ne sont *« pas si différentes d'une secte »*, reconnaît-elle.

Six semaines de remise en question plus tard, elle reprend des couleurs, à l'image de ses vêtements et de son intérieur : *« Depuis que j'ai perdu mes vieilles certitudes et appris à me laisser plier par les règles des écoles antiques, j'ai retrouvé un plaisir perdu depuis longtemps »*, écrit cette jeune femme qui aime les classiques tout en s'inscrivant résolument dans les préoccupations de sa génération et de son temps. Cette volonté de lutter contre les passions tristes se poursuivra prochainement dans son prochain livre, *Vita segreta delle emozioni* (« la vie secrète des émotions »), à paraître aux éditions Einaudi en Italie. Pas étonnant, de la part d'une autrice qui fait le pari de *« retrouver la jeunesse de la philosophie »*. ■

N. T.