

NORBERT GLAS

Nous aurons une
**vieillesse
lumineuse**

Document PDF imprimable © Triades S.A

TRIADES



NOUS AURONS UNE
VIEILLESSE LUMINEUSE

NORBERT GLAS

NOUS AURONS UNE
VIEILLESSE LUMINEUSE

*L'éducation permanente pour les jeunes
et les vieux*

Traduit de l'allemand
par André et Lucie Guy

2001
TRIADES

© Copyrighted Triades S.A

Titre original :

Lichtvolles Alter

© 1992 by J. Ch. Mellinger Verlag GmbH, Wolfgang
Militz CoKG, Stuttgart

Édition française antérieure :

Les Cahiers bleus de l'art de l'éducation, Paris 1959

Couverture : « *Tante Valentine* », photo de Christian James

© Christian James

© 2001 by Éditions Triades
36 rue Gassendi
ISBN 2-85248-218-5

© Copyrighted Triades S.A

SOMMAIRE

CHAPITRE I

- Quand est-on vieux ? 9
*La 63^e année – Le respect mérité – Tel enfant, tel
vieillard – Les planètes dépassées – Le bon vieux temps
– Regarder son passé – Réconciliation avec la vie – Au
seuil de la vieillesse – La crise des 63 ans – Rencontres
du destin – Amours de vieillesse.*

CHAPITRE II

- Les misères de l'âge 31
*Les attaches corporelles – Mise à la retraite – Le jar-
dinage – Les souvenirs – Le monde des images – La
pensée colorée – La crainte du renoncement.*

Chapitre III

- Le rôle des sens 49
*Le toucher, l'ouïe et la vue – L'odorat – Le goût – Le
sens de la vie et le sens du mouvement – Le sens de
l'équilibre – Le sens de la chaleur – Le sens de la pensée
d'autrui – Le sens du moi d'autrui – Les sens et la vita-
lité – La genèse du cancer – Le travail sur la mémoire
– Soigner son âme.*

Chapitre IV

Le déclin des forces vitales	77
<i>Les régressions de la sensibilité – Le cancer psychologique – Les flots de cellules dormantes – L'activité de l'âme et les forces vitales.</i>	

Chapitre V

S'affranchir des sens	99
<i>Le toucher et la dévotion – Le sens de la vie et l'égalité d'humeur – Le sens du mouvement et la libération intérieure – Le sens de l'équilibre et son transfert dans l'âme – L'odorat et l'intérêt compatissant – Le goût et les manières courtoises – Le sens de la vue et la paix intérieure – Le sens de la chaleur et la patience – L'oreille qui entend dans le silence – Le sens de la parole triomphe de la peur – Le sens de la pensée et la contemplation – Le sens du moi appliqué à autrui.</i>	

Chapitre VI

Le respect devant la mort	139
<i>La mort s'ouvre sur l'avenir – La volonté de réparer – L'euthanasie va contre la destinée – L'entourage du mourant – L'âme qui se dégage et le Ressuscité.</i>	
Notes	153

*Ce livre est dédié à l'infatigable chercheuse
Madame L. Kolisko*

Le présent ouvrage s'il a pour objectif d'aider à une compréhension de la vieillesse sous l'angle de l'esprit, ne s'adresse nullement qu'aux seules personnes âgées. Chacun, où qu'il en soit arrivé du chemin de la vie, éprouvera l'intérêt d'un authentique art de vieillir, principalement s'il a conscience que la vie entière est une unité, articulée et cohérente.

Dans cet examen critique de l'être humain, où il sera question de telle ou telle particularité psychologique, de tel ou tel symptôme, de telle ou telle maladie, qu'il soit permis de mettre en garde le lecteur contre toute identification subjective. L'homme ferait beaucoup pour son bien s'il était capable de ne pas ramener automatiquement à soi-même, à ses propres sensations et à ses propres maux, toute description qui s'en rapproche plus ou moins.

Ce n'est que grâce à la confiance qu'il a de trouver chez le lecteur une telle attitude que l'auteur a osé exprimer, tel quel, tout ce qui est exposé dans ce livre.

N. G.

CHAPITRE I

Quand est-on vieux ?

Les statistiques de tous les pays civilisés montrent que, depuis les dernières décennies, les hommes vivent de plus en plus longtemps. En Angleterre et au pays de Galles, la durée moyenne de l'existence n'a cessé de croître depuis un siècle. Elle était en 1841 de 40 ans chez les hommes et de 42 ans chez les femmes ; en 1931, de 59 ans chez les hommes et de 63 ans chez les femmes. Elle atteignait en 1949 chez les hommes environ 66 ans et chez les femmes 70,6 ans ¹. Autre exemple : l'état de la population de la ville de Vienne, en Autriche, indique que le nombre des personnes âgées de 70 à 80 ans a triplé de 1910 à 1951, bien que le nombre global d'habitants ait diminué au cours de la même période de 265 000 personnes.

Dans un compte rendu plus récent, donné par quatre médecins de l'*American Medical Association* de Miami (Floride), on fait valoir que les personnes qui ont actuellement entre 60 et 75 ans ont d'excellentes chances de devenir centenaires. Ces médecins ont étudié l'état de santé de quelque mille personnes entre 80 et 100 ans. Ils exposent que « dans le corps certains processus chimiques et physiques, tels que le durcissement de l'aorte, artère principale du cœur, semblent s'inverser à un certain moment de la vie. Par suite de cela, ces personnes se sont mises dans une certaine mesure à rajeunir. »

Les troubles de santé des personnes âgées et leur traitement sont devenus une branche particulière de la médecine. La question de savoir ce que l'on va bien pouvoir faire de toute cette population de vieillards est dès maintenant un casse-tête pour les sociologues.

Il n'est pas douteux que grâce aux nombreuses conquêtes de l'hygiène et de la thérapeutique, beaucoup moins d'enfants et de jeunes gens qu'autrefois sont terrassés par les maladies infectieuses. Quant aux personnes âgées qui mouraient jadis, par exemple, d'une pneumonie, elles sont aujourd'hui souvent sauvées par les antibiotiques.

On saluait communément ce siècle à son début comme le siècle de l'enfant, car on voulait faire tout ce que l'on pouvait en faveur de l'enfance. C'est ainsi que fut mis sur pied, dans la première moitié du XX^e siècle, un système d'assistance à l'enfance en bas âge, dont on ne peut nier les résultats remarquables, même si l'on ne l'approuve pas entièrement dans son application. Cependant, la seconde moitié de notre siècle s'annonce comme l'ère du vieillard, en raison des exigences toujours croissantes posées par le vieillissement de la population.

Par suite, la nécessité s'impose d'étudier les problèmes de la vieillesse d'une façon qui ne se limite pas à l'intérêt que le cœur ou la sensibilité peuvent y porter, mais qui jette une lumière plus précise, outre la condition corporelle du vieillard, sur sa condition morale et spirituelle.

La 63^e année

Une question surgit tout d'abord : à partir de quand peut-on dire d'un être humain qu'il est vieux ? Une infinité d'avis peuvent être émis sur le point de savoir quand commence en fait la vieillesse. En médecine, on a fait là-dessus

toutes les propositions possibles. Les uns ont émis l'avis que l'homme « a l'âge de ses artères » et que, lorsque ses artères se sclérosent, eh bien, l'homme est vieux. Mais a-t-on dit par là quelque chose de décisif ?

Ou bien encore on donnait comme un critère important le déclin de la puissance génératrice. Pour beaucoup d'individus du sexe masculin cela signifiait qu'on était vieux par exemple à 80 ans, tandis que certaines femmes pouvaient se croire vieilles dès 40 ou 42 ans ! De cette façon on n'avait guère avancé vers une définition de ce qu'on appelle la vieillesse.

Or, pour déterminer l'époque de la vieillesse, on peut essayer de replacer l'être humain dans l'ensemble de la vie cosmique, comme nous l'a montré Rudolf Steiner. Pour lui, en effet, il allait de soi que l'homme est relié à la totalité de l'univers. Certaines influences spirituelles, par exemple, émanent sur un mode déterminé des planètes (les « sept » planètes de l'antiquité), d'autres des constellations du zodiaque. Ces forces n'affectent pas seulement la formation de l'aspect extérieur et des organes de l'homme, mais exercent aussi une influence sur la vie tout entière, variable selon les différentes périodes de l'existence.

Chacune des sphères planétaires agit sur des époques déterminées selon le mode qui lui est propre. Dans les sept premières années, par exemple, c'est l'influence de la Lune qui se fait le plus sentir. C'est dans le domaine physique que ses effets se constatent et se comprennent le plus facilement. Les rapports de la Lune avec la croissance ont été explorés de manière très complète, notamment par les éminents travaux de L. Kolisko ². L'épanouissement du monde végétal est subordonné à l'abondance de l'eau disponible, et celle-ci est à son tour soumise aux phases de la Lune. En outre, l'influence subie par les plantes à la

pleine lune est autre qu'à la nouvelle lune ³. Or, dans les sept premières années de la vie humaine, ces phénomènes végétatifs de la croissance tiennent justement une place beaucoup plus importante que par la suite. On a même pris l'habitude de juger de l'état de santé d'un nourrisson presque exclusivement selon l'accroissement hebdomadaire de son poids. Ensuite, de sept ans en sept ans, la vie humaine est régie par l'action des autres planètes. Seule, l'influence plus forte du Soleil sur l'être humain, selon Rudolf Steiner, s'étend sur une période plus longue, à savoir trois fois sept ans.

Même s'il n'est pas possible ici d'entrer dans le détail de toutes ces considérations, elles peuvent dans une certaine mesure servir d'hypothèse de travail. Par là, nous obtiendrons, s'il est permis de s'exprimer ainsi, la réponse la plus large, d'une portée cosmique, à notre question : Quand commence ce que l'on appelle la vieillesse ? Je propose que l'on en compte les années à partir du moment où l'homme a parcouru jusqu'au bout toutes les périodes qui sont régies par les influences planétaires, autrement dit lorsque la prédominance de Saturne, qui appartient à la période tardive de l'existence, est parvenue à son terme. C'est le cas après la soixante-troisième année. Bien entendu, de nombreuses objections peuvent être faites à cette affirmation. Nous n'entrerons pas dans leur détail, sinon nous n'arriverions jamais au cœur des véritables problèmes de la vieillesse. Mais un auteur n'a-t-il pas, à tout le moins, d'aussi bonnes raisons d'assigner comme point de départ à la vieillesse le moment où l'être humain a épuisé toutes les possibilités cosmiques de son évolution terrestre, qu'un physiologiste de la faire débiter avec le déclin de certaines fonctions ?

Le respect mérité

Qu'un homme soit parvenu au terme de sa soixante-troisième année et qu'il ait conscience d'avoir par là participé à toutes les phases cosmiques qu'il est possible à un être humain de traverser, cela ne signifie nullement qu'il doive alors se retirer aussi vite que possible de la vie active. Il ne peut pas être question de cela dans un exposé qui voudrait contribuer tant soit peu à présenter la vieillesse justement comme quelque chose d'important, de grand, d'essentiel.

Nous devons réapprendre à envisager le fait de vieillir autrement que comme une chose indésirable, déprimante, inutile et pénible. Même empli de l'esprit des temps nouveaux, on peut ressentir non plus seulement de la patience, mais du respect envers la personnalité d'un vieillard. Dans la Grèce antique on avait encore ce respect de la vieillesse, car on savait qu'une certaine maturité d'esprit ne peut s'acquérir qu'avec le grand âge.

À notre époque, où toute sagesse instinctive doit faire place à une compréhension raisonnée, il ne suffit naturellement pas de vouloir instituer des lois sur le respect obligatoire dû aux vieillards. Rien ne peut être imposé. Il appartient aux vieillards eux-mêmes de montrer qu'ils méritent d'être honorés.

Il est donc important d'une part de tirer au clair pour quelles causes on a tant de mal aujourd'hui à témoigner aux personnes âgées l'amour et le respect qui leur reviennent, d'autre part de suggérer à celles-ci ce qu'elles peuvent faire elles-mêmes pour améliorer leurs rapports avec leur entourage.

Tel enfant, tel vieillard

Il n'y aura de réponse satisfaisante aux questions ainsi soulevées que si se dessine, comme toile de fond à notre étude, une conception de l'homme qui tienne pleinement compte de ses relations avec la totalité du cosmos.

La personnalité humaine s'épanouit pleinement au cours des sept phases planétaires (celle du Soleil ayant triple durée), donc jusqu'à 63 ans. Chacune projette naturellement encore ses reflets sur la dernière période de l'existence. Mais toutes les années passées ne font pas également sentir leurs effets sur cette période ultime. Souvent, c'est le climat qui entoura la petite enfance qui tend à réapparaître le plus, d'une manière ou d'une autre, à la fin de la vie. Cela peut se manifester en bien comme en mal. Si, par exemple, un enfant, à l'époque où il est entièrement livré aux forces de croissance – alors qu'il est avant tout l'objet des influences lunaires –, est soustrait trop brutalement ou trop tôt à ces forces, la conséquence s'en manifesterait sous forme de maladies qui se déclareraient à un âge avancé. Si le petit enfant est mis trop tôt sur ses pieds, on le soustrait pour ainsi dire à la sphère lunaire dans laquelle il doit baigner. La conséquence en est que dans cet être n'a pu agir qu'une quantité moindre de force lunaire que celle qui lui était destinée en principe. L'insuffisance de ces forces vitales n'apparaîtra pas forcément tout de suite dans la jeunesse ; mais dans la vieillesse les déficiences se révéleront éventuellement par des perturbations dans le métabolisme, et amèneront des troubles rhumatismaux. Les substances de l'appareil osseux et articulaire ne seront plus suffisamment renouvelées. Il se formera alors ces déformations articulaires dont tant de personnes ont à souffrir, l'âge venant.

Pour faire mieux comprendre ces correspondances

entre le premier âge et le dernier, Rudolf Steiner citait volontiers l'exemple suivant : l'être qui, dans son enfance, a appris à prier aura dans sa vieillesse le pouvoir de bénir ; il deviendra une bénédiction pour son entourage. Comment cela se conçoit-il ? Celui qui a appris de bonne heure à prier convenablement s'est ouvert à ces influences du cosmos qui correspondaient particulièrement à son stade de développement, soit, encore une fois, pour la première septaine, aux forces agissantes de la sphère lunaire. Sous leur effet, l'enfant peut se façonner de meilleurs organes, plus vigoureux et plus subtils. Ce qui s'est déversé à ce moment-là dans l'enfant ressort un jour, lorsque le développement de l'homme s'achève, au bout de soixante-trois ans. Ce n'est qu'après cette longue incubation que sont entièrement libérées les délicates énergies lunaires incorporées en leur temps dans la nature enfantine. Elles sont à présent devenues des forces morales qui rayonnent de lui, apportant énergie et santé à son entourage. Dès lors, ces vieillards sont une bénédiction vivante pour les autres, et ce sont justement les enfants qui ressentent le plus intensément l'influence émanant de telles âmes.

Il est important de méditer ces faits, parce qu'ils nous enseignent que la vie de l'être humain n'est pas seulement une suite d'années physiques, mais qu'il faut l'envisager également comme un tout coordonné, comme une courbe dont le début correspond à la fin. Ce qui apparaît sur le tard a son origine dans les premières années.

Les planètes dépassées

Lorsque l'homme a atteint, avec sa soixante-troisième année, un certain achèvement dans le sens précédemment indiqué, un merveilleux sentiment d'affranchissement

pourrait s'épanouir en lui. Il pourrait alors enfin se sentir libéré en esprit. Maintes personnes, il est vrai, continuent à vivre en grande partie sur la lancée des trois dernières époques traversées. Elles sont marquées, en particulier, par l'action de Saturne, subie entre 56 et 63 ans. Cette époque est en effet soumise à Saturne comme les sept premières années sont régies par les forces de la Lune. De la période qui précède le cycle saturnien, à savoir de 49 à 56 ans, subsistent encore de profondes résonances. Elle s'est déroulée sous l'influence spirituelle de Jupiter, comme celle de 42 à 49 ans sous l'influence de Mars. Contentons-nous pour le moment de poser cela en principe ; la suite nous éclairera sur la façon dont il faut l'entendre.

En fait, c'est toute la vie passée qui se prolonge en écho dans la vieillesse, dont nous sommes convenus de fixer le début vers 63 ans. Mais nous devons nous pénétrer clairement de l'idée qu'il n'existe pas, pour la dernière partie de la vie, de déterminisme planétaire direct, comme par exemple celui des cycles septennaux qui marquent les 63 premières années de la vie.

Je voudrais maintenant commencer le tableau que nous entreprenons de brosser en décrivant d'abord ses côtés lumineux ; les ombres viendront par la suite.

Le bon vieux temps

Quel peut être notre gain, lorsque nous récoltons les fruits des influences spirituelles dont la sphère de Saturne a enrichi notre existence ? L'homme peut alors se pencher sur sa vie passée comme sur un déroulement historique. Il commence à comprendre pourquoi tous les événements de sa vie se sont enchaînés d'une certaine façon et non d'une autre. Chez les êtres qui ont un don particulier

pour ce genre de rétrospective, s'éveille alors le besoin de rédiger leurs mémoires. Goethe entreprit vers 60 ans environ de recueillir les matériaux pour les chapitres de son autobiographie qui furent écrits et en partie imprimés au cours des années suivantes⁴. L'exemple de Goethe se justifie d'autant mieux que le rythme de sept ans a joué un rôle particulièrement marqué dans sa vie. De plus, la conviction était profondément enracinée en lui que les astres régissent le cours de notre existence, ce que le début de son autobiographie montre clairement.

Rudolf Steiner commença d'écrire l'histoire de sa vie dans sa soixante-troisième année⁵. Victor Hugo, qui avait un sens si développé pour l'histoire, eut un comportement extraordinairement caractéristique au cours de sa soixante-troisième année. À l'automne 1865 (Hugo est né le 26 février 1802) parut son livre, *Chansons des rues et des bois*. De cette œuvre, son biographe anglais F. T. Marzials écrit : «... mais, bien que les *Chansons des rues et des bois* ne soient pas l'œuvre d'un jeune homme, c'est, d'après le genre de sujets et aussi la manière de les traiter, le livre le plus juvénile que Hugo ait écrit depuis l'adolescence ». Le poète lui-même écrit dans la préface : « À un certain moment de la vie, si occupé qu'on soit de l'avenir, le penchant à regarder en arrière est irrésistible. Notre adolescence, cette morte charmante, nous apparaît, et veut qu'on pense à elle ».

D'autres personnes ressentent fortement, à partir de ce moment-là, le besoin de visiter les lieux où elles ont passé leur enfance. Nous pourrions citer un homme qui éprouva un plaisir immense, alors qu'il était un vieillard respectable, à entrer dans la maison où il avait vécu gamin. Il sonna tout bonnement à la porte qu'il avait franchie tant de fois près de soixante ans plus tôt. Il parla aux occupants et obtint de regarder encore une fois par la fenêtre,

comme il avait coutume de le faire jadis. Nombreux sont les gens âgés qui, à certains moments, en font autant. Lorsque cela n'est pas possible, leurs pensées du moins retournent au bon vieux temps. Tout en suivant, seuls ou en compagnie, le train de la vie présente, ils s'en évadent facilement, assis peut-être dans un coin, pour se revoir en rêve dans le passé. Grimm écrit à ce sujet dans son autobiographie : « Les vieilles gens reviennent volontiers, lorsque soucis ou travaux ne les accaparent plus, à leurs occupations favorites de jeunesse ; ils soignent des fleurs, un oiseau, et rouvrent les livres que les contraintes de la vie avaient fermés ».

Regarder son passé

La meilleure façon de se préparer pour le temps qui suit la soixante-troisième année serait de se dire : Tu vas entrer dans une période où il t'arrivera des choses bien singulières. Il se peut que tu aies le sentiment que tout dans ta vie soit arrivé à son terme. Et parce que le temps présent ne parvient plus à te donner satisfaction, tu voudrais en revenir à tes années passées. Tu t'accrocheras aux nombreuses images qui te restent d'autrefois et qui vont même resurgir avec plus de force. Bien des choses des temps anciens se pareront d'une auréole merveilleuse. Mais tu ne dois pas te laisser déprimer par l'attendrissement qui pourrait te pénétrer si tu t'apitoyais sur ce que tu as perdu et qui n'est plus. Cela ne te servirait à rien et t'empêcherait d'accéder à une vieillesse qui vaille la peine. Tu peux, certes, examiner avec soin ton passé, tu le dois même, mais seulement pour comprendre la vraie raison des événements. Ne te perds pas en considérations sentimentales ; tu n'y trouverais pas de véritable soutien,

pas plus que dans le regret de ce que tu as perdu. Seule la sincérité vis-à-vis de toi-même peut t'aider. Autrefois, quand tu t'efforçais d'atteindre quelque chose ici-bas, tu as dû plus d'une fois tricher avec la vérité. Tu n'étais pas entièrement franc avec toi-même, car ta franchise t'aurait dévoilé ce que tu ne voulais justement pas voir en face. Mais à présent que tu t'engages dans le chemin de la vieillesse, ces chemins plus ou moins tortueux n'ont plus de sens. Maintenant il faut que tu puisses te regarder tel que tu es. Combien de fois t'es-tu drapé dans ta vanité et ta superbe, as-tu affiché sur ton visage douceur et bonté, sans être au fond ni bon ni doux ? Quels fruits ont porté ta duplicité ? Peut-être a-t-elle détourné de toi tel ami ? Tu t'es retrouvé dans une compagnie que tu n'avais pas recherchée et toute la marche de ta vie en a été déviée. Ne t'es-tu pas senti, alors, injustement traité ? Mais était-ce vraiment injuste ? N'y avait-il pas un sens profond dans cet enchaînement ?

Si dure qu'ait été la vie, le temps est à présent venu où l'on peut regarder, l'âme sereine, son destin révolu ; où l'on apprend à reconnaître ce qui était bon et juste, à discerner les grandes erreurs pour lesquelles, en toute justice, il a fallu payer.

Réconciliation avec la vie

Si l'on sait, l'âge venant, regarder son passé dans cet état d'esprit, alors non seulement, petit à petit, on comprendra mieux son existence elle-même, mais encore on prendra une position toute différente dans le présent ; car saisir le jeu de la destinée dans sa propre vie apporte aussi une intelligence plus profonde des autres êtres. Dans la mesure où quelqu'un évolue dans ce sens, il acquiert une

tenue morale qui est un immense bienfait, pour lui-même d'abord, et bien plus encore pour son entourage. Il en résulte une espèce de réconciliation avec tous les faits de son existence et une compréhension particulière des êtres qui ont influé sur son destin.

Lorsque Strindberg, par exemple – à une époque, il est vrai, où il était loin d'avoir atteint la véritable « vieillesse » – rapporte avec une certaine satisfaction que presque tous ceux qui furent ses ennemis ont disparu longtemps avant lui, il ne fait pas preuve de la compréhension au sens où nous l'entendons ici. Avec l'âge, c'est une façon de voir tout à fait opposée qui devrait se faire jour, telle que l'on en vient à se dire : « Par le fait d'une certaine personne, je me suis trouvé un jour dans une situation extrêmement pénible. Par suite d'une dénonciation calomnieuse de sa part, j'ai perdu d'un seul coup tout ce que je possédais. Du jour au lendemain, je me suis trouvé sans ressources et j'ai connu la gêne. À l'époque, je jugeai l'acte de cet homme affreux et impardonnable. Plus tard, pourtant, il est apparu que, par suite de sa trahison, j'ai dû réaliser un progrès important ; le bouleversement inattendu et à première vue catastrophique s'avéra bonne fortune et il m'a épargné, somme toute, bien des malheurs ».

On serait tout naturellement tenté de mépriser et de haïr à tout jamais le calomniateur. C'est pourtant ce que ne fera pas celui à qui l'âge apporte aussi la sagesse, et qui fait défiler devant son œil intérieur, à la manière objective de l'historien, le cours de sa destinée. Il parcourra sans doute différents stades au cours de ses méditations : d'abord il apprendra à juger son ennemi sereinement, à l'abri des remous de l'animosité. Puis il prendra conscience de tout le bien que ce mal a fait naître. Peu à peu il n'éprouvera pour l'autre, qui a été capable d'une action si noire, que commisération ; et même il se peut que, dans l'âme de

l'observateur désintéressé, éclore un sentiment de réelle gratitude.

Il est possible qu'un tel sentiment ne s'applique guère tout d'abord qu'à la sage ordonnance des événements de la vie. On constatera avec admiration qu'en définitive tout semble avoir été arrangé comme par un guide invisible. En fin de compte la reconnaissance s'étendra peut-être à la personne de l'ennemi et à son acte ; un certain amour, même, pourra naître chez l'homme devenu vieux. Justement, cette sorte de charité confère une grande paix qui est l'irremplaçable refuge de la vie intérieure. Le vieillard se dira : je ne suis plus capable de haïr, parce que je comprends le destin, le mien et celui de l'autre. Ainsi l'on peut, sans fausse sentimentalité, sans faiblesse, apprendre à aimer vraiment son ennemi. Et si les circonstances de la vie le faisaient soudain reparaître, on lui tendrait la main pour faire la paix, non par naïveté ou par une sorte d'orgueil, mais à cause de cette compréhension « historique » de soi-même et du monde, que l'âge devrait apporter.

Cette prise de conscience du destin et de son déroulement équitable, tant dans la vie individuelle que dans la marche de l'histoire, peut constituer un des grands moments de l'existence d'un homme. On en trouve des exemples dans le comportement de nombreuses personnalités. La vie de Rudolf Steiner donne l'impression que son esprit n'a peut-être jamais possédé tant de force créatrice que précisément à partir de sa soixante-troisième année jusqu'au moment où la maladie le cloua au lit, six mois avant sa mort. Pour en avoir la preuve, il suffit d'embrasser du regard son activité de conférencier de fin 1923 et de 1924, sans parler des fondations qui ont eu lieu sur son initiative pendant les deux ou trois dernières années de sa vie active.

Au seuil de la vieillesse

Tous les hommes, à vrai dire, devraient envisager avec confiance et espoir ce temps où ils tiendront dans leurs mains la clé de leur vie et de leur destin. En saisir l'occasion est une véritable tâche morale à laquelle doit s'atteler l'homme de soixante-trois ans. Fréquemment à cet âge une crise fait irruption dans la vie, principalement si l'on s'est laissé surprendre par l'arrivée de l'âge. Bien des personnes ressentent alors douloureusement leur solitude et elles nourrissent – la plupart du temps sans le savoir – une quelconque maladie, à l'affût peut-être depuis longtemps dans un coin de leur organisme. Que l'on pense par exemple à Johannes Brahms. Dès la soixantaine, il se sent de plus en plus abandonné. À cela vient s'ajouter que l'amie à laquelle l'unissait l'attachement le plus profond qu'il ait jamais éprouvé, Clara Schumann, meurt ; il venait justement d'avoir soixante-trois ans. Il n'était pas dans son caractère de chercher une explication consolante du destin. Lorsqu'après un long trajet il arriva à Bonn pour l'enterrement, il aurait dit : « Maintenant je n'ai plus personne à perdre ». Et, avant que sa soixante-quatrième année fût accomplie, le musicien mourut d'un cancer. Le poids de l'existence lui avait toujours été lourd à porter, même dans les périodes heureuses de sa vie. Son dernier travail fut d'écrire un arrangement du choral : « O monde, il me faut te quitter ».

Ici encore, un esprit universel comme Strindberg nous fournit un exemple très instructif. Lui aussi vécut de plus en plus isolé à l'approche de la soixantaine. Dans la maison où il vécut à partir de 59 ans, on l'appelait « l'ermite de la tour d'ivoire ». Plus manifestement encore que chez Brahms, on ne trouve pas chez lui la moindre envie de faire la paix avec le monde. Dans les derniers articles qu'il

écrivit pour le « Courrier du Tsar », il critique avec une grande violence l'état de la société. Il ne manque pas une occasion d'attaquer Sven Hedin. Que ces attaques aient été justifiées ou non est hors de propos, il s'agit seulement de remarquer que Strindberg ne renonça jamais à rompre des lances, alors que, vu son âge, il aurait pu avoir de loin dépassé ce stade. Un cancer envahissant le conduisit, lui aussi, peu après, au tombeau. Il mourut à peine quatre mois après son soixante-troisième anniversaire.

La crise des 63 ans

Ces deux exemples mettent en évidence ce qu'il peut advenir, au moment crucial, d'un homme qui ne s'est pas tenu prêt à prendre le bon chemin pour une vieillesse pleine de sens. Il se sent tout à coup abandonné, rejeté, et du même coup un effondrement physique peut se produire. Plus on essaie de comprendre la genèse des maladies, plus il devient clair que nombre d'entre elles ne sont que le reflet d'un conflit moral. Nous aurons l'occasion de parler plus tard de quelques-unes en particulier. Pour le moment, nous voulons seulement mettre en relief que c'est justement quand la vie devrait prendre tout son sens que nous assistons chez plus d'un à une totale désagrégation de l'existence. Beaucoup ne sont plus capables de démêler le sens de leur destin et ne veulent pas non plus continuer à suivre le fil de leur propre histoire. Ils tombent dans un état de terne survivance auquel sont inhérentes toutes les peines dont nous nous occuperons par la suite. D'autres – souvent de fortes personnalités – se détournent délibérément de la vie et meurent.

Mais cela n'est pas la seule manière d'aborder la vieillesse.

lesse ; il en est d'autres plus riches de promesses. L'exemple de quelques grands hommes suffira à le montrer.

Seul l'accomplissement du travail de toute une vie rend possible de s'élever encore après 63 ans à des hauteurs jamais encore atteintes. Bach entreprit son *Art de la fugue* à 63 ans sonnés et travailla à cette œuvre pendant les quelques années qui lui restèrent à vivre. Pour lui, le ciel était déjà ouvert lorsqu'il se préparait à la mort. Ce fut le choral « Voici, je me présente devant ton trône » qui chantait en lui à son heure dernière.

En Richard Wagner, on peut voir plus clairement encore et dans un sens particulièrement positif la grande importance et la signification singulière de la soixante-troisième année. Il avait atteint l'apogée de sa carrière lorsque le 1^{er} juin 1876, Bayreuth pavoisée et décorée comme aux jours de fête accueillit tous les chanteurs, cantatrices, artistes venus pour les répétitions du festival qui devait avoir lieu. Dix jours plus tôt, le compositeur avait fêté son soixante-troisième anniversaire. En dépit du triomphe extraordinaire de ces représentations où Wagner déborda de charme et de fierté, cette période ne mit aucunement fin à son activité créatrice. Son génie connut un nouvel essor, puisqu'il écrivit sitôt après le livret de *Parsifal*, qu'il termina en 1877. En 1881-82, il vit la création à Bayreuth de cette œuvre qui fut le couronnement de sa carrière. Ses lettres d'alors nous le montrent jetant sur sa vie un regard rétrospectif ; il avait accompli sa tâche. Il mourut peu avant la fin de sa soixante-dixième année.

Il y aurait encore beaucoup à dire sur les particularités de la vie du vieillard. Il n'y a naturellement pas que les deux extrêmes marqués par les exemples de Brahms, d'une part, et Wagner de l'autre : Brahms, solitaire, sentant

peser sur lui toute la douleur du monde et mourant finalement d'un cancer à l'âge critique de 63 ans ; Wagner à l'apogée de sa vie, consacré par l'enthousiasme du public, et poursuivant plus que jamais sa carrière dans un envol sans précédent. Des hommes comme Wagner ou Bach accèdent, à ce moment de leur vie, à une véritable liberté intérieure. L'autonomie de l'esprit s'élève au-dessus des infirmités du corps. Celles-ci, cela va sans dire, peuvent causer bien des souffrances, mais une âme libérée surmonte victorieusement la cécité (c'est le cas de Bach) ou des troubles d'angoisse cardiaque (dans le cas de Wagner).

Rencontres du destin

D'autres traits marquent encore l'époque critique du tournant de l'âge. Des rencontres déterminantes peuvent avoir lieu qui amènent l'homme à se dépasser lui-même et le préservent de la chute qui le menace. Au nombre des plus remarquables de ces rencontres appartient sans doute la liaison sentimentale d'Ernst Haeckel avec celle que l'on a nommée « Franziska von Altenhausen ». Haeckel, déjà arrivé et surchargé d'honneurs, à en juger de l'extérieur, se sentait dans sa vie privée seul et triste. Sa femme atteinte de maladie chronique et précocement vieillie, était devenue pour lui comme une étrangère. Il la soignait avec dévouement ; mais son âme pleine d'un feu juvénile menaçait d'être totalement étouffée par la contrainte de ces besognes quotidiennes. Voici qu'il reçut inopinément, avant son soixante-quatrième anniversaire, une lettre d'une « Franziska », de trente-six ans sa cadette. En peu de temps naquit entre eux un amour si passionné et si merveilleux que Haeckel retrouva sa jeunesse – malgré les nombreux conflits intérieurs qui en résultèrent pour lui.

Les cinq années que dura cet amour (Franziska mourut en quelques heures d'un accès de fièvre) permirent à Haeckel de franchir le cap décisif. Malgré un profond chagrin, il survécut de nombreuses années encore à son amie bien-aimée et mourut à un âge avancé (85 ans).

Aussi bien l'être qui vieillit que son entourage doivent adopter vis-à-vis de la vieillesse une attitude ouverte, sous peine de laisser passer en aveugles, à portée de la main, les faits et les êtres qui se présentent au crépuscule de la vie. On devrait être empli de dévotion devant ce fait que quelque chose de grand, le cycle de l'existence, est révolu, et que tout ce qui vient à la suite est pur don gratuit que la vie nous accorde pour que nous puissions nous mettre en règle avec notre passé.

Si nous avons fait mention d'une rencontre aussi particulière que les relations de Haeckel avec « Franziska », rencontre d'un retentissement humain manifeste et que l'on peut vraiment considérer comme voulue par le destin, il n'en faut pas moins n'aborder de tels sujets qu'avec grande prudence. Il faut apprendre à distinguer les facteurs vraiment déterminants – le véritable destin, pourrait-on dire –, en faisant la part de choses tout à fait différentes, dont nous allons parler.

Amours de vieillesse

Disons un mot de certaines singularités de la vieillesse, car on pourrait facilement les confondre avec ces puissants arrangements du destin, bien qu'elles n'en soient point. Il s'agit toujours de cet âge où la nature profonde d'un homme est arrivée au terme de son évolution. L'âme commence à s'affranchir et va pouvoir enfin s'unir plus étroitement à l'esprit. Ce ne sera peut-être qu'un premier pas.

Ils ne sont pas légion, ceux qui sont assez avancés pour que leur vieillesse s'illumine déjà des célestes couleurs, et qu'ils puissent parler de la mort comme le faisait William Blake à 69 ans, pour qui mourir n'était rien de plus que de passer d'une pièce dans l'autre ⁶. Il ne se contenta pas de le dire, mais salua sa propre mort par un chant joyeux.

Il y a des personnes âgées qui ressentent, certes, cette libération de l'âme, sans l'accueillir pour autant avec joie. Au contraire quelque chose de tout différent se donne cours en elles ; la menace de la solitude les envahit d'une profonde nostalgie. Elles aspirent ardemment à échapper à l'abandon qui fait du solitaire un être chagrin et mélancolique et cherchent pour leur âme une âme qui la comprenne.

On est tenté de comparer cette crise à celle de la puberté ; il suffit d'inverser les signes algébriquement parlant. Il faut se représenter clairement ce qui se produit chez l'adolescent. Rudolf Steiner l'explique en disant qu'avec la puberté l'homme atteint une sorte de « maturité terrestre ». Il entend par là que l'âme, absorbée tout au long de l'enfance par la formation du corps, se libère de ce travail aux environs de 14 ans. Nous n'entrerons pas dans le détail des problèmes touchant la jeunesse ⁷. Rappelons seulement que l'âme humaine devenue disponible pour la vie terrestre se trouve placée devant le problème de trouver son orientation. À cette époque critique, l'adolescent se sent souvent seul et abandonné. Les grandes aspirations s'éveillent, et avec elles le besoin d'être compris. C'est de cet état que naît souvent ce qu'on appelle le « premier amour », qui au fond n'est pas autre chose que l'éveil de l'âme qui cherche, pour l'existence terrestre à laquelle elle est désormais vouée, une âme sœur, en affinité avec elle. Celle-ci devra lui servir d'aide et de compagne dans ce monde encore étranger. Des rencontres prédestinées

peuvent alors avoir lieu, dont l'incidence sur le destin sera profonde. Cela sera peut-être une grande amitié, peut-être aussi le « grand amour », qui reste parfois l'unique amour véritable de la vie – comme par exemple Béatrice pour Dante ou Sophie Kühn pour Novalis. Mais en général il s'agit principalement d'une soif d'échapper à la grande solitude de la vie.

Quelque chose d'analogue s'accomplit dans la vie de l'homme qui vieillit. Lorsqu'il est en quelque sorte libéré de son cycle d'évolution, son âme se sent soudain comme sans amarres qui la rattachent au contexte terrestre ; en réalité, elle est alors disponible pour la vie de l'esprit, dans laquelle elle ne sera entièrement plongée qu'après la mort. Ainsi s'éclaircit ce que nous entendions par « inverser les signes » (le *plus* devenant *moins* et le *moins* devenant *plus*). À la puberté, l'âme se libère pour entrer pleinement dans le terrestre. Après la soixante-troisième année, l'âme se libère de nouveau, de ses liens terrestres cette fois, pour entrer dans le « ciel » (par opposition à la terre). Celui qui ne sait pas faire face en pleine conscience à cette transition, à cette échéance de son propre développement parachévé – et bien peu d'hommes en sont capables – celui-là tend à se comporter comme au temps du premier amour. Tout comme celui-ci, l'« amour de vieillesse » est le plus souvent un amour pur, innocent. Fréquemment l'objet du sentiment ne joue pas un si grand rôle, l'essentiel étant l'expérience intime. Dans l'amour de jeunesse, l'idole que l'on porte aux nues ignore la plupart du temps l'ouragan sentimental qu'elle déchaîne. Que l'on pense seulement à Chopin vers 19 et 20 ans, idolâtrant une dame qui n'avait pas la moindre idée de l'impression qu'elle produisait sur le jeune musicien. Ou bien encore à tel adolescent qui se promène journallement devant la fenêtre de la « bien-aimée », sans que la jeune fille, qui ne le connaît même pas,

soupçonne le moins du monde ce qui se passe en lui.

Des états analogues se jouent à l'orée de la vieillesse, encore que le plus fréquemment le charme de la jeunesse leur manque. Il y avait ainsi, par exemple, un monsieur d'âge mûr qui ne pouvait se rassasier de voir à l'écran une certaine actrice de cinéma ; il était proprement tombé amoureux d'elle, sans ne l'avoir jamais rencontrée dans la vie.

Ibsen avait 61 ans et était en vacances en Autriche. Là, il passait et repassait devant le banc où s'asseyait une jeune fille de 18 ans. Elle lui souriait et il lui rendait son sourire. Bientôt le dramaturge vieillissant nourrit une passion profonde pour la demoiselle. Ce sentiment le remplit à tel point qu'à son soixante-dixième anniversaire encore il écrivait à la jeune femme que cet été-là avait été pour lui l'époque la plus belle et la plus harmonieuse de sa vie, qu'il osait à peine y penser et que pourtant il ne pensait à rien d'autre !

Visiblement il arrive souvent que l'âme en voie de libération se trouve trop alourdie par la densité terrestre. Cela explique l'attrance exercée sur le vieillard par l'adolescence qui n'a encore rien perdu de son éclat céleste. C'est cette rencontre qui peut allumer une ardente passion comme l'idylle estivale d'Ibsen.

Goethe avait déjà 74 ans lorsqu'il tomba amoureux d'Ulrike. Il retrouva toute sa verdeur et dansa avec elle comme un jeune homme. Il écrivit à son fils qu'il ne s'était jamais senti si bien, intellectuellement et physiquement, qu'à ce moment-là.

Que la relation tourne à l'« amour malheureux » parce que la passion ne s'est enflammée que d'un côté et ne touche que le vieillard, cela peut avoir des conséquences très graves. Goethe reçut un coup terrible lorsqu'il se rendit compte qu'Ulrike ne pouvait pas l'épouser.

Strindberg fêta ses fiançailles avec Fanny Falkner qui avait 20 ans, alors que lui-même avait dépassé la soixantaine. Lui aussi s'épanouit radieusement en sentant son cœur juvénile brûler pour la jeune actrice et ce fut pour lui une douleur immense lorsque la jeune femme rompit les fiançailles.

C'est qu'en réalité à la base de ces souffrances gît la reconnaissance du fait – même lorsqu'elle reste dans le subconscient – que l'homme devenu vieux doit désormais demeurer seul avec lui-même, sans qu'il lui soit permis de recevoir l'aide d'une âme encore dans sa fraîcheur. De là naquit la mélancolie d'Ibsen, la complète solitude du cœur chez Strindberg et la douleur qui ravagea le cœur de Goethe.

CHAPITRE II

Les misères de l'âge

Dans ce qui suit nous aborderons, dans leurs traits les plus généraux, les multiples difficultés et aussi les maladies inhérentes à la vieillesse. Il y a pour la personne âgée un grand danger à ce que son âme se laisse par trop influencer par ce qui se passe dans son corps. Des précédentes descriptions du développement individuel, il résulte clairement que l'être peut faire, à partir d'un certain âge, l'expérience merveilleuse de la libération personnelle. S'il n'y parvient pas, il s'enlise dans des ennuis de plus en plus pénibles à mesure qu'il vieillit. Seule une petite minorité échappe totalement à ces phénomènes du vieillissement, mais une préparation consciente à cette échéance peut être d'un grand secours.

Les attaches corporelles

C'est un fait d'observation courante que le vieillard s'intéresse de plus en plus à l'état de son corps. Des signes avant-coureurs de cette tendance précèdent de loin la véritable vieillesse. Cela est particulièrement sensible de notre temps où le simple fait de vieillir est la terreur de bien des gens. Plus d'un ferait n'importe quoi pour que personne ne s'aperçoive qu'il vieillit. Et l'on assiste à ce phénomène singulier que les générations actuelles, tout en jouissant

d'une vieillese beaucoup plus longue que jadis, en ont cependant une crainte extraordinaire. Cela tient avant tout à ce qu'à partir de la cinquantaine, la plupart des gens ne s'intéressent plus aux progrès intérieurs qu'ils pourraient encore faire. Ils ne voient que les inconvénients des années qui s'accumulent et que, dans leur comptabilité de l'existence, ils inscrivent toujours au compte des pertes. Combien de femmes ne découvrent qu'avec effroi la première ride sur leur visage et ne reculent devant aucun moyen, y compris l'opération, pour que leur peau ne trahisse pas les marques de la vieillese.

À cet intérêt pour le corps se rattache aussi sans doute l'importance que les personnes d'âge attribuent à leurs repas et à leur façon de s'alimenter. Il est bien moins question ici du rythme des repas, sur lequel nous reviendrons, que d'une certaine avidité qu'il n'est pas rare de constater lorsqu'on a l'occasion de regarder manger de vieilles personnes. Elles se donnent entièrement à la jouissance de manger et ne se laissent distraire par rien de cette importante occupation. Il n'y a ici aucune intention péjorative, mais cette constatation fait une impression bizarre à un témoin plus jeune. Si près de la mort, se dit-il, le vieillard devrait être assez épuré pour que ces jouissances terrestres ne lui importent plus. En fait, on s'aperçoit que cela n'est qu'une vue théorique. Demandons-nous plutôt pourquoi un vieil homme éprouve un tel plaisir à son petit-déjeuner du matin, ou une vieille femme à ses gâteaux du goûter. En réalité, ces habitudes ont de profondes raisons. On le comprend mieux lorsqu'on se rappelle l'analogie qui existe entre la vieillese et l'enfance.

L'importance de la nourriture pour le nourrisson vient, entre autres choses, de ce que l'âme enfantine se fraye petit à petit, par le processus de la nutrition, un chemin vers la vie physique. C'est par l'activité des glandes diges-

tives qui transforment en substance corporelle le lait ou le sucre que cette âme se familiarise en quelque sorte avec son corps. Dans la vieillesse, quand le corps est usé et fragile, le fait de manger, qui entraîne la mobilisation des processus physiologiques, « accroche » aussi plus solidement l'âme au corps. Plus on est matérialisé par sa manière de vivre, plus forte est la dépendance de l'âme vis-à-vis du corps. Et les personnes de cette nature savent empiriquement que c'est en mangeant que l'on peut le plus facilement lier au corps les énergies de l'âme. Elles agissent donc en conséquence pour se sentir en bonne forme. Aussi longtemps que l'on n'a pas compris cela, on se demande avec étonnement comment font tant de vieilles gens qui ne se lassent pas d'ingurgiter chaque jour des plats manifestement difficiles à digérer, comme de la charcuterie, du bœuf en ragoût, ou de l'omelette au lard.

Dans de tels cas, opérer des réformes radicales n'a souvent pas de bons effets. Elles entraînent facilement des troubles de la nutrition, et les affections intestinales, fréquentes chez les vieillards, peuvent résulter des modifications apportées au régime. On fera donc bien de tenir soigneusement compte des habitudes alimentaires avant toute prescription médicale. Bien entendu, il n'est ici question ni de ceux qui ne supportent qu'un nombre restreint d'aliments, ni de ceux qui se cramponnent à un régime nocif par pur entêtement.

Les gens d'une autre sorte, qui au cours de leur vie ont évolué beaucoup plus librement et dans une plus grande autonomie à l'égard de leurs besoins corporels, se montrent moins irréductiblement attachés à leur mode d'alimentation.

Mise à la retraite

Il est encore un point qui mérite considération. Les choses prennent souvent une tournure qui peut se résumer dans l'exemple suivant : un instituteur a enseigné pendant quarante ans dans une école dont, en fin de carrière, il a été le directeur. Il doit se retirer pour faire place à un plus jeune. Il touche une retraite entière et n'a donc aucun souci matériel. L'activité que réclamaient les obligations de chaque jour est brusquement interrompue. La façon dont cet homme va se comporter, une fois mis à la retraite, dépendra de sa conduite antérieure. S'il s'est intéressé au sort de ses élèves, s'il a pris à cœur son métier, s'il a aimé voir les enfants grandir et contribuer à leur avenir, il pourra sans dommage interrompre ses activités pédagogiques, parce qu'il saura continuer à s'occuper et échapper ainsi à la sclérose mentale. Seulement, cette désirable disponibilité ne se rencontre que rarement. Assez fréquent, par contre, est le cas du maître d'école qui s'est laissé gagner par la routine. Son expérience pédagogique ne s'accroît guère avec le temps et il s'occupe surtout de faire régner en classe la discipline. Lorsqu'arrive la retraite, une métamorphose s'accomplit : l'aiguillon extérieur ayant disparu, de tels hommes éprouvent un vide difficile à combler. Ils se lèvent le matin sans entrain, sont sans ressort, insatisfaits et ne savent trop quoi faire de leur personne. Leur manque d'énergie peut atteindre un tel degré que l'idée leur vient qu'ils sont en train de tomber malades. Ils vont consulter le médecin. Les uns assurent qu'ils pourraient dormir sans arrêt, la nuit comme le jour, d'autres au contraire se plaignent d'insomnie chronique. Ils se sentent écrasés de lassitude et n'arrivent pas à comprendre comment il se fait qu'un rien les épuise. Ils vivent en ermites pour fuir

le contact des autres hommes. En réalité, ce n'est que leur vide intérieur, leur vie sans but, dépourvue de sens, qui se traduit par de la fatigue.

Une fois le fait reconnu, la simple logique voudrait que l'on donne à tout prix au vieillard une occupation. Il est certes exact qu'un intérêt vrai pour ce qui nous entoure maintient l'esprit éveillé, incline l'âme à une activité qui la ravive et qui ranime le corps, mais tout conseil donné dans ce sens peut se heurter à une inertie insurmontable. Un homme vieilli, cela n'est pas rare, se met à prendre intérêt à sa fatigue, à la mesurer ; il cherche alors à démontrer que l'acte le plus minime ne pourrait avoir sur lui qu'un effet dévastateur, étant donné qu'il est « déjà bien assez fatigué sans cela ».

Le spectacle d'un tel effondrement est courant chez les hommes, dès que leur activité professionnelle leur est enlevée. Les femmes sont plus favorisées sous ce rapport, parce qu'elles ont toujours à la maison quelque chose à faire qui les maintient.

C'est une des tâches importantes de notre époque que d'organiser des possibilités de vie active pour les vieux. Un travail purement mécanique, auquel ils pourraient ne pas participer intérieurement, n'est pas à recommander. À plus forte raison une tentative de les distraire par la radio ou la télévision ne comblerait nullement ce vide dangereux, car ce genre d'occupations qui influencent si fortement la vie contemporaine ne peuvent que favoriser la passivité.

Le cas échéant, il peut être salutaire à quelqu'un d'âge de s'occuper de petits enfants. Un enfant a le pouvoir de redonner la jeunesse au vieillard. Celui-ci peut même, s'il est suffisamment réceptif, être sensible au rayonnement de ce monde dont le petit être descend. Cela le prépare au monde futur vers lequel il doit s'élever. De ces échanges

récioproques entre petits enfants et grands-parents peuvent naître ces merveilleuses relations d'enfant à vieillard qui furent le si bel apanage du temps jadis.

Le jardinage

Les hommes âgés qui jouissent encore d'une assez bonne santé comprennent très bien la nécessité d'une occupation. Beaucoup se livrent au jardinage et éprouvent une profonde satisfaction à soigner et à voir pousser leurs plantes. Cela les réjouit de mettre en terre les semences ou de repiquer les jeunes pousses, d'attendre qu'avec la saison tout parvienne à maturité. À suivre le cycle de la végétation, ils sont gagnés par la paix de la nature, aux métamorphoses de laquelle ils contribuent. Ces jardiniers de la retraite participent, consciemment ou inconsciemment, à la vie qui les entoure ; ils peuvent s'adonner sans crainte à ce travail pourvu qu'il n'exige pas trop de leurs forces. Il est même étonnant de voir, parfois, de ces hommes d'âge avancé, chez qui l'on avait constaté des années auparavant, par exemple, une faiblesse cardiaque, tenir fort bien leur jardin et se maintenir ainsi en forme⁹. La médecine classique rend difficilement compte de ces faits qui font l'admiration de tout praticien. Mais si l'on se représente – tout intellectuellement que ce puisse être tout d'abord – que le jardin est rempli d'entités que l'on ne perçoit pas physiquement, tout s'éclaire. Les anciens grecs savaient qu'en chaque buisson et en chaque arbre habite une entité de la nature ; ces esprits élémentaires, bien que cachés à nos yeux physiques, existent toujours. Ils peuvent être amicaux ou hostiles. Qui s'occupe avec amour des plantes, les entretient et les soigne, se fait d'eux des amis. Et leurs bienfaits peuvent s'étendre à la santé. Les vieux cueilleurs

de simples, qui savaient trouver et mélanger correctement les herbes curatives, parce qu'ils connaissaient les vertus qu'elles recèlent, en faisaient l'expérience.

Les souvenirs

Une des particularités des personnes âgées est de répéter les mêmes choses, de revenir sans cesse sur les mêmes souvenirs ; elles « radotent ». Cela a diverses raisons. La plus évidente, mais la plus superficielle est une tendance marquée à l'oubli. Nous aurons à revenir sur les causes organiques de ce phénomène. Les vieilles gens ne savent tout simplement plus qu'ils ont déjà maintes fois raconté la même chose à la même personne. Il est plus intéressant de déceler quels sont les souvenirs qu'ils ressassent le plus volontiers. Pourquoi ceux-là précisément ont-ils échappé à l'oubli ?

Les événements vécus dont on se souvient le mieux et le plus longtemps sont ceux qui furent associés à des sentiments intenses. Ici encore une comparaison avec l'âme enfantine permet de comprendre pourquoi. Voici un exemple qui montre, grosso modo, comment cela se passe : Une personne garde depuis l'enfance le souvenir très net d'une maison et de la grande place qui s'étendait devant. Or, sur cette place elle avait fait une chute à l'âge de trois ans. Elle s'était écorchée le genou et ne pouvait plus se relever. Elle n'apercevait plus personne de connaissance à proximité et était remplie aussi bien de la douleur physique que du sentiment d'abandon.

Le père de Benvenuto Cellini connaissait déjà ce rapport entre sentiment et souvenir et il éleva son fils en conséquence ¹⁰. Dans la suite de l'existence, nos souvenirs peuvent se fixer différemment, mais ce sont toujours les

événements fortement teintés d'affectivité qui en forment la charpente la plus solide. Ces images resurgissent facilement, sur le tard, du subconscient, et nous servent souvent à nous justifier, à nous expliquer vis-à-vis de nous-mêmes.

Une femme parlera toujours et encore, du mal qu'elle a eu pour mettre au monde ses enfants et de tout ce qu'elle a enduré. Une autre ne se lassera pas d'évoquer un prince pour lequel elle a dû un jour préparer un grand dîner. Et une troisième ne cessera de répéter à son docteur combien il avait tort, ce spécialiste qui a prétendu, vingt ans auparavant, que l'arthrite ne fait plus souffrir lorsqu'elle est devenue chronique. Que l'on ait pris à cœur peu ou prou tel événement de la vie, cela dépend naturellement de toute la manière d'être et de sentir de l'intéressé. Moins il aura vécu d'épisodes émouvants et moins il abondera en réminiscences. Car c'est bien le sentiment qui fait la vivacité du souvenir.

Une question demeure encore : à quelle occasion ces souvenirs resurgissent-ils ? Il suffit qu'un élément extérieur – si éloigné qu'il soit en apparence – déclenche l'association d'idées avec l'événement « important ». Par exemple, chaque fois qu'on se sert à table d'une certaine cuiller, réapparaît le motif du dîner avec le prince ; lorsqu'un bébé pleure, c'est la naissance du fils ; et lorsqu'un médecin palpe une articulation, c'est le spécialiste et sa fausse prophétie. Ces répétitions, qui trahissent beaucoup d'égoïsme, sont très agaçantes pour l'entourage. Au fond, elles montrent clairement que les pensées du vieillard tournent en rond autour de lui-même. Il veut rappeler son importance à ses propres yeux comme à ceux des autres. Ce qu'il dit et répète sans arrêt nous donne la clé de ses pensées intimes. Il importe, si l'on veut se préparer correctement à la vieillesse, de ne plus laisser la moindre place à l'égoïsme. On ne doit se laisser aller à raconter ses souve-

nirs que dans la mesure où ils intéressent les autres, et non pour se rendre soi-même intéressant.

L'idéal est évidemment lorsqu'une personne âgée connaît de vrais contes de fées ou bien quand sa vie est pleine d'éléments quasiment féeriques dont elle peut tirer des récits à l'usage des enfants. Voilà des récits qu'elle pourra renouveler autant qu'elle voudra, les petits auditeurs seront toujours contents. Jadis, il n'y avait qu'un grand-père ou une grand-mère pour savoir bien raconter des histoires, ou, à tout le moins, une personne d'âge, qui se souvint des faits marquants de sa propre histoire et qui sût les raconter toujours dans les mêmes termes ¹¹.

Le monde des images

L'exemple de nombreux vieillards montre que, du fait qu'ils ne vivent intensément que dans le monde de leurs propres pensées, ils perdent le contact avec l'extérieur. Ils oublient facilement que les autres n'ont pas autant de loisirs qu'eux et s'égarer dans d'interminables discours pleins de digressions. Une vieille femme vient par exemple trouver le médecin pour lui raconter : «... alors l'enfant s'est levé et il a ouvert la porte. Mon mari venait justement de la repeindre. Cela fait vingt ans que nous habitons la même maison. Mais passons. Bref, au moment où l'enfant a ouvert la porte, le chien s'est justement mis à aboyer. Une bête magnifique. L'enfant est tombé. Ce n'était que le coup de la frayeur, etc. » En conclusion, le docteur serait bien gentil de venir, après sa consultation. Souvent, il n'y a que la dernière ou la première phrase qui concerne le fait, tout le reste est parfaitement superflu.

Avec l'âge, la mémoire s'altère généralement. Les forces

vitales se retirent progressivement. Or, c'est justement grâce à elles que l'événement extérieur s'imprime si fortement en nous. Quand, en effet, ces forces ne sont plus absorbées par la construction du corps, le passé se dresse devant nous sous forme d'images. Cet état de choses a son homologue dans la période de l'enfance, avec cette différence que l'enfance sent les forces vitales construire le corps physique, tandis qu'avec la vieillesse, elles prennent le chemin opposé et se dégagent progressivement de l'organisme. Leur direction est donc inverse. Mais pour ce qui est de l'état lui-même, il n'y a guère de différence entre l'enfant et le vieillard, de même que si l'on considère quelqu'un qui se trouve au dehors d'une maison, sa situation par rapport à celle-ci est la même, qu'il vienne de sortir ou qu'il s'apprête à rentrer. Il est bien connu qu'un homme en danger de mort, qu'il fasse par exemple une chute, ou bien qu'il se noie, voit sous l'effet du choc nerveux défiler en images nettes les souvenirs de sa vie entière. Par le choc, les liens normaux des forces vitales avec le corps physique sont distendus. Par là, l'élément temps ne joue plus qu'un rôle minime. Cela ressort du fait que, bien que l'instant de l'intense frayeur soit court, le mental embrasse la vision d'une vie entière. De même, un événement vécu dans l'enfance, tel celui que nous avons cité plus haut, laisse une image très vive devant l'œil intérieur du vieillard. Il le racontera avec force détails parce qu'il ressent le besoin de ne rien omettre de ce qu'il voit. C'est parce que dans le monde des images la notion du temps s'estompe presque entièrement qu'il n'en tient pas compte dans son exposé. Les personnes qui ont le don de bien raconter sont celles qui savent lire les images qu'elles portent en elles. Naturellement, leur personnalité domine les pensées-images et c'est par là qu'elles peuvent exercer un tri (par exemple dans le domaine artistique)

et séparer l'essentiel de ce qui ne l'est pas. Cette maîtrise consciente du monde des images échappe la plupart du temps aux personnes âgées de notre époque. La raison en est que par notre éducation matérialiste et la prééminence accordée à l'intellect les hommes perdent de bonne heure la faculté de penser en images. Avec la sénescence, par le fait que les forces vitales se détachent du corps, quelque chose de cette faculté revient. Mais par suite du manque d'entraînement, on perd facilement le contrôle des images et elles se présentent sans ordre. Comme l'enfant pense également en images, il est normal que dans la vieillesse ce soient les souvenirs d'enfance qui reviennent le plus aisément. C'est pourquoi les gens qui auront su au cours des ans conserver un mode visuel de penser – par opposition à la pensée abstraite – tomberont beaucoup moins dans le travers de la prolixité. Goethe nous en donne un bel exemple. Il possédait et cultiva toute sa vie un mode de penser admirablement imagé. Il affirmait à Schiller que ses idées étaient visibles à ses yeux : « Nous arrivions – écrit-il, – à sa maison. Je m'y laissai entraîner par l'attrait de la conversation. J'exposai avec vivacité la métamorphose des plantes et fis apparaître à ses yeux, en quelques traits caractéristiques, une plante symbolique. Il perçut et contempla tout cela avec beaucoup d'intérêt, se montra très réceptif à l'image ; mais lorsque j'eus fini, il hocha la tête et dit : “Ce n'est pas une réalité perçue, c'est une idée”. Je fus interloqué, un peu irrité même, car il appuyait ainsi très fortement sur le point qui nous séparait. La discussion sur “Grâce et Noblesse” me revint en mémoire, je sentis la vieille rancune se réveiller ; mais je me contins et répliquai : “Je suis alors très content d'avoir des idées sans le savoir et même de les voir de mes yeux !” » ¹²

Et lorsque nous considérons les dernières œuvres poé-

tiques de Goethe vieillissant, que nous lisons ses lettres ou ses entretiens, jamais il ne nous vient à l'esprit de dire : ceci est trop long, verbeux ou alambiqué. Au contraire, tout est d'un dessin net et concis, tracé avec lucidité et maîtrise.

C'est ainsi que l'on peut dire qu'une éducation véritablement artistique et la pratique d'un mode visuel de penser pourraient nous épargner de devenir comme ces vieux qui se perdent dans des digressions circonstanciées, et racontent des histoires à n'en plus finir.

La perte de la notion du temps explique d'autres phénomènes très caractéristiques. Du fait que les forces vitales, que Rudolf Steiner appelle les forces éthériques, se retirent lentement des organes, le sens de la durée tend à disparaître aussi. Les échanges vitaux ne s'arrêtent jamais. Ils sont différents selon qu'il fait jour ou nuit, selon qu'on travaille ou se repose, en hiver ou en été. S'ils s'effectuent rapidement et avec intensité, nous sommes enclins à croire qu'un temps plus long s'écoule. Dans l'enfance, période où les forces vitales agissent intensément pour non seulement entretenir l'organisme, mais l'édifier, le temps qui passe nous paraît toujours infiniment long. Quand un enfant revient de vacances, tout lui semble étranger et inhabituel et il a l'impression d'être resté parti bien longtemps. Des semaines peuvent alors valoir des mois, des mois paraître des années. Quand on est vieux, c'est le contraire qui se produit. Le temps passe « à toute vitesse », parce que le travail organique des forces éthériques s'affaiblit toujours plus et influence le corps de moins en moins. C'est pourquoi les vieux se plaignent toujours que les années passent trop vite, et ce, dans une période de la vie où les gens font généralement peu de chose et où l'on pourrait se figurer que le temps leur semble « long ».

À propos de cette question du temps, il faut encore

noter ceci : pendant le sommeil, les forces constructives sont beaucoup moins actives chez les vieilles personnes que pendant la jeunesse ou la maturité. Le résultat est que la durée du sommeil paraît souvent beaucoup plus courte qu'elle ne l'est réellement, et tel se plaint d'« insomnies terribles » qui jouit d'un sommeil normal.

Cela n'empêche pas, bien entendu, les cas d'insomnies réelles, et il ne faut pas non plus taxer le vieillard d'« imagination ». L'estimation du temps écoulé est sujette à bien des illusions. Il importe d'en voir clairement les raisons, et il sera peut-être utile aux personnes âgées de savoir pourquoi la dernière partie de la vie paraît s'écouler si rapidement.

Des représentations imagées et teintées d'émotion demeurent plus longtemps en mémoire, avons nous dit, que des contenus plus abstraits. C'est pourquoi les vieilles gens oublient si facilement les noms propres, car de nos jours ces noms ne sont plus significatifs ; ils ne disent rien sur ceux qui les portent.

La pensée colorée

Les forces constructives et vitalisantes s'affaiblissent le plus rapidement dans la région de la tête, en tant que c'est là justement que se trouvent les organes des sens, les nerfs et le cerveau. C'est pourquoi le dessèchement et la sclérose partent aussi plus spécialement de là. Celui qui nourrit des pensées calculatrices, orientées vers le domaine matériel, sclérose nécessairement son corps, car chez lui la tête travaille trop exclusivement. Il est vrai que jusqu'à un certain degré tout corps humain doit être durci par l'intervention du système nerveux qui le modèle. Ce durcissement apparaît précisément là où le sang, l'élément fluide et porteur de chaleur, circule, c'est-à-dire dans les

artères. Ce sont les parois vasculaires qui absorbent le plus vite, à cause de leur grande délicatesse, ce que le sang peut contenir de forces sclérosantes. La substance nerveuse du cerveau, qui est relativement peu irriguée – comparée au foie, à la rate, aux reins et à d'autres organes – réagit naturellement aussi avec une grande sensibilité, quand le flux sanguin se modifie ; la sclérose de la paroi artérielle modifie le débit sanguin. Par là, le cerveau devient un mauvais instrument pour la pensée ordinaire. L'être sénescant qui toute sa vie s'est appuyé exclusivement sur ce mode de penser, n'est plus aussi bien secondé par le cerveau ; ses souvenirs n'accèdent plus correctement à l'organe physique et il oublie tout sur-le-champ. Il peut même en arriver au même point que le vieux Darwin, qui lisait ses propres œuvres avec apparemment beaucoup d'intérêt, sans se souvenir qu'il en était lui-même l'auteur !

Si quelqu'un développe dans le cours de sa vie l'habitude de maintenir ses pensées dans le monde éthérique des images, il obtient deux résultats : premièrement, il use bien moins son cerveau physique, grâce à quoi celui-ci garde plus longtemps sa jeunesse ; deuxièmement, il parvient à vivre avec sa personnalité consciente dans le monde des images, sans être complètement dépendant de l'instrument physique de la pensée. Faire en dormant des rêves très animés, nets et colorés, est souvent signe que l'on vit fortement dans ce monde imagé. Sous ce rapport, il peut être intéressant de remarquer que les malfaiteurs endurcis, par contre, rêvent très peu. C'est en effet une espèce de gens – qu'il y ait aussi des exceptions, cela va sans dire – qui vivent sous l'empire quasi absolu de représentations matérielles et de sentiments terre à terre.

Si l'on veut jouir d'une vieillesse agréable, il faut s'y préparer tout au long de la vie. La petite enfance, comme l'éducation scolaire, jouent sous ce rapport un grand rôle.

Néanmoins, il est possible d'obtenir encore de bons résultats plus tardivement, pourvu que l'on soit prêt à travailler sérieusement sur soi-même. Il peut être extrêmement bienfaisant pour les personnes âgées de faire de la peinture, même si elles n'en ont jamais fait auparavant.

Le mieux est qu'on l'apprenne, comme les enfants des écoles Rudolf Steiner, en faisant de l'aquarelle. S'intéresser à la couleur qui se dilue dans l'eau et observer l'effet différent de chaque teinte, peut, même à un âge avancé, briser la carapace et les rigidités de l'âme. Tout ce qui élève, tout ce qui est artistique, peut contribuer à guérir la « maladie » d'être vieux.

La crainte du renoncement

Les bizarreries des vieillards sont le plus souvent une résistance tenace à tous les efforts faits pour les « guérir ». Les forces vitales tarissant, une foule de symptômes font leur apparition, qu'il importe de bien comprendre.

Il va de soi que chacun voudrait perdre le moins possible de sa vitalité. Si, donc, quelqu'un a travaillé des années durant pour acquérir avec ses économies une maison, un appartement, ou simplement une chambre, qui lui sert de cadre et où il a pour ainsi dire insufflé de sa vitalité¹³, chaque pièce de mobilier : tableau, vase ou rideau, peut représenter pour lui beaucoup de choses ; en outre, à chacun de ces objets se rattache un souvenir auquel il tient. Dans la mesure où l'on se sclérose, on court le danger de laisser ces influences figer toute la vie de l'âme, pour peu qu'on n'ait pas appris à les dominer et à être vigilant. De là la tendance de bien des vieilles gens à ne vouloir se défaire de rien de ce qui leur appartient. Plus ils avancent en âge, plus ils se cramponnent aux choses qui

les entourent depuis longtemps. Il faut considérer ce fait sans parti pris. En quelque endroit que l'on séjourne un peu longtemps, on le pénètre de sa force éthérique.

La chose est très facile à comprendre quand on pense à ce qui nous entoure le plus étroitement : le linge et les vêtements. Ils sont imprégnés de quelque chose lié intimement aux forces vitales. Cela peut se faire de façon très subtile et délicate, mais aussi de façon plus intense et sensible à autrui lorsque l'on transpire fortement. Bien des gens ne se sentent vraiment à l'aise qu'en mettant du linge et des vêtements qu'ils ont déjà portés. Quand on est jeune, plein de vigueur et de santé, on n'y fait guère attention ; mais à un âge avancé les personnes en qui la tendance à la sclérose est fortement marquée montreront souvent une répugnance à porter des vêtements neufs et parfois même du linge propre. On pourrait citer tel vieux monsieur qui conformément à une certaine tradition ménagère changeait de chemise le dimanche matin. En conséquence – et lui-même en convenait – il était, le dimanche, mal à l'aise, morose et mal dispos. (Les enfants aussi ne sont généralement pas très contents quand ils doivent mettre du linge propre). Cette aversion peut s'exagérer jusqu'à devenir malade, comme c'était le cas d'un vieillard qui ne voulait plus ôter ses vêtements pour aller au lit le soir, et qui se refusait non seulement à tout contact avec l'eau mais encore à toute espèce de soins corporels.

Cet attachement peut s'étendre, quoique à un degré moindre, à des immeubles et des domaines entiers. Il y a même des hommes d'affaires qui mettent pour ainsi dire quelque chose d'eux-mêmes dans leur correspondance commerciale et qui ne sauraient se démunir de leurs « archives ». Le record dans ce domaine a été battu par le directeur de la maison Ford en Amérique, qui a laissé à sa mort un amoncellement de plusieurs tonnes de papiers

sans aucun intérêt.

Certaines singularités des vieillards ont leur origine dans la crainte, souvent inconsciente, de laisser échapper une parcelle de leurs forces déclinantes. Il n'est pas rare, par conséquent, qu'ils se couvrent exagérément de vêtements et de sous-vêtements ; ce fait est d'observation courante pour les médecins. Bien entendu ces habitudes sont en partie fondées, car il importe autant aux vieillards qu'aux enfants d'être tenus bien au chaud. Seulement, elles sont fréquemment poussées à un excès ridicule.

Ceux qui inclinent à l'avarice doivent ce trait de caractère le plus souvent à leur constitution physique. Les gros au visage épanoui et d'humeur joviale feront rarement des grigous parce que ce genre de personnes dodues gardent souvent un surcroît de vitalité. L'avarice est plutôt le fait d'une constitution sèche et pâle.

Une fois qu'on s'est fait une idée claire du rapport entre l'état corporel du vieillard et son état moral, on comprend bien des symptômes, notamment le plus fréquent : la crainte de la maladie et la peur de la mort. On voudrait, cela va de soi, ne rien perdre de ses forces éthériques et cependant on sait plus ou moins clairement que ces forces nous sont enlevées, partiellement par la maladie, totalement par la mort.

L'amoindrissement des possibilités physiques et intellectuelles mène fréquemment à un état d'esprit particulier, à une attitude morale qui ne peut être qualifiée que de résignation, une sorte de renoncement douloureux à toutes les choses que l'on a aimées, peut-être aussi aux idéaux que l'on a poursuivis. Tout cela est abandonné, parce que les forces n'y suffisent plus. À notre époque où l'on néglige tant ce qui touche à la vie de l'âme, l'esprit d'abandon est particulièrement flagrant. On déplore, entre 60 et 70 ans, de ne plus pouvoir travailler avec

autant d'entrain, de ne plus pouvoir faire de l'escalade en montagne avec autant d'agilité, etc. Cet état d'esprit se manifeste dans maints détails de la vie quotidienne et peut aller jusqu'à assombrir l'existence aussi bien de l'intéressé que de ses proches. Par ailleurs, la baisse des facultés peut amener des conflits intérieurs, et l'on n'est que trop facilement enclin à se mentir et à se tromper soi-même. Par exemple, telle cantatrice sur le retour ne voudra pas s'avouer de longtemps que sa voix n'a plus la même pureté et le même timbre harmonieux qu'au temps où elle était prima donna. Les manies séniles n'ont rien d'incurable et l'on devrait absolument les épargner à son entourage. Comment cela est-il possible ? D'abord, il faut cultiver beaucoup plus qu'on ne le fait la connaissance de soi, et ensuite remplacer la résignation « douloureuse » par ce qu'on pourrait appeler un détachement joyeusement accepté. Le renoncement devrait s'allier à une attente confiante de ce qui vient, une fois que le cycle d'évolution de la vie terrestre est révolu. Quiconque est capable de saisir dans toute sa portée profonde le destin de l'homme en reconnaîtra toujours la sagesse et surtout la justice.

CHAPITRE III

Le rôle des sens

Le toucher, l'ouïe, la vue

Il est très intéressant d'examiner comment la diminution des forces vitales marche de pair avec l'affaiblissement des sens. Encore faut-il ne pas s'en tenir aux cinq sens connus du physiologiste, mais faire entrer en ligne de compte les facultés que Rudolf Steiner incorpore au système sensoriel, soit un total de douze sens. Ces douze sens interviennent sans interruption dans le fonctionnement de l'organisme vivant ¹⁴.

Avec l'âge, le toucher perd de sa finesse. Rien que la tendance à trembler enlève déjà facilement à ce sens sa fonction la plus subtile : savoir, par le contact, saisir la nature d'un corps. Il faut tenir compte du fait qu'en touchant un objet on perçoit surtout le déplacement de sa propre peau, par exemple le bout de ses doigts et non l'objet lui-même. Mieux on est capable de ressentir ces pressions dans son corps, et surtout d'en apprécier les différences les plus ténues, et mieux on peut appréhender et reconnaître exactement l'objet extérieur. L'aveugle, notamment, « voit » pour ainsi dire par le bout des doigts.

L'affaiblissement progressif de la sensibilité tactile explique la facilité avec laquelle le vieillard perd le contact avec le monde extérieur. Les conséquences peuvent être assez fâcheuses lorsque l'âme se cramponne à un corps décrépi.

Quant à l'ouïe, un amoindrissement très net se manifeste aussi, fréquemment. Si l'intéressé en a conscience, il interprétera prudemment tout ce qu'il entend. Et il ne devrait pas craindre d'avouer, cas échéant, qu'il a l'oreille dure et qu'il a mal entendu, sans en rejeter la faute sur autrui. En faisant ainsi, il s'élève moralement au-dessus du corps et de l'infirmité ; il ne se laisse pas tirer en bas par son corps sclérosé.

Mais qu'est-ce qui se passe en fait fréquemment chez les personnes dures d'oreille ? Beaucoup ne se rendent pas du tout compte qu'elles entendent mal et elles s'imaginent que ce sont les proches qui ont changé d'attitude vis-à-vis d'elles ; elles les soupçonnent de vouloir leur dissimuler quelque chose, de faire des cachotteries. Si elles découvrent finalement que leur ouïe est devenue mauvaise, elles n'en laissent rien paraître. Même des personnes très évoluées ne veulent pas avouer que leur oreille est en défaut. Elles préfèrent rester dans l'incertitude et passer outre à une lacune dans la conversation plutôt que de montrer leur défaillance.

La faiblesse allant en augmentant, les durs d'oreille attendent de leurs proches qu'ils se tournent toujours vers eux pour leur parler. S'ils ne le font pas, de petits soupçons naissent aussitôt dans leur esprit. Ils prennent mal ce qui se passe alentour, ou se sentent visés pour un rien. Ainsi en arrivent-ils facilement à penser qu'on leur manque d'égards et même que l'on dit du mal d'eux. Il peut se faire qu'ils s'imaginent entendre des insultes, à force de s'accrocher de toute leur âme à leur organe acoustique. Ils prennent ainsi petit à petit une attitude hargneuse vis-à-vis de l'entourage.

Un organe sensoriel normal ne communique aucune fausse donnée, si nous en croyons Goethe ¹⁵, mais une oreille endurcie peut naturellement occasionner erreurs et illusions. Un œil intact laisse passer, sans rien modifier, les

images du monde extérieur. Une oreille en bon état reçoit également sans obstacle les sons qui lui parviennent. Mais dès que la perméabilité de l'organe est compromise par le vieillissement, l'objectivité de la perception peut ne pas se maintenir. Il peut aisément s'y mêler quelque chose qui ne vient pas de l'extérieur, mais de l'intérieur de l'âme. Et ces sensations du dedans (par opposition aux sensations normales qui viennent du dehors) sont perçues de façon très concrète dans l'oreille. De là des hallucinations acoustiques, qui sont, non le produit d'une excitation extérieure de l'organe, mais d'un mouvement autonome du mental. Dans des cas morbides, les sons perçus prennent notamment l'allure de reproches injurieux, pour peu que l'on soit enclin à la méfiance et au soupçon. L'isolement du grand âge et l'amoindrissement de la vitalité renforcent cette prédisposition ; les bruits divers causés dans l'oreille par la sclérose de l'organe sont affublés d'une signification particulière. Le vieillard entend des paroles qu'il croit lui être adressées.

Également, chez les personnes atteintes d'affections oculaires, telles que la cataracte, l'opacité du cristallin provoque parfois de fallacieuses visions. Dans les cas extrêmes, il peut même y avoir apparition d'images qui ne proviennent assurément pas de l'extérieur, mais de l'intérieur. Ces patients affirment voir, en particulier au crépuscule, des bêtes sauvages qui s'avancent vers eux et leur font peur. D'une manière générale, on observe que les vieilles personnes dont la vue se détériore deviennent plus particulièrement peureuses. Leur vue précaire provoque en eux une appréhension diffuse. (Il ne s'agit ici, remarquons-le bien, que des personnes dont les yeux deviennent déficients à un âge avancé, qui sont atteintes de cataracte ou de glaucome ; car ceux qui sont devenus précocement aveugles ne connaissent généralement pas cette sorte de crainte, d'appréhension). En somme, il y a une certaine

opposition entre les incommodités de ceux qui ont la vue faible, d'une part, et des durs d'oreille d'autre part. Les premiers souffrent de timidité et ont peur de marcher tout seuls, même lorsqu'ils ont été opérés de leur cristallin opaque ; les seconds non seulement se trouvent isolés de leurs semblables, mais deviennent, de plus, agressifs et méfiants. Ils en oublient parfois complètement leur mal réel pour nourrir leur vie affective des réactions subjectives que leur suggèrent les troubles de l'organe.

On oublie trop facilement que le sens de l'odorat, lui aussi, diminue au fur et à mesure que l'on avance en âge. On y prête moins attention, parce que la défaillance des facultés olfactives n'apporte aucun changement notable dans la manière de vivre. Et pourtant nos impressions olfactives sont souvent très riches, très importantes, car c'est grâce à elles que notre être le plus intime se rattache à la réalité ambiante. L'âme est très sensible aux odeurs. N'était-ce pas chose courante, dans l'ancien temps, que les dames délicates enclines aux « vapeurs », recourent à leur flacon de sels pour recouvrer leurs esprits dès qu'il menaçait de s'envoler ? Et Schiller, comme on le sait, stimulait en lui l'activité créatrice par l'odeur des pommes gâtées qu'il conservait dans son pupitre. Le vieillard perd grandement la faculté de percevoir la diversité des odeurs. Pour certains, il ne reste plus que le plaisir du tabac. Mais combien de stimulants perd-on, dès que s'émousse la finesse de l'odorat

Le goût

Les organes du goût montrent, eux aussi, quelques singularités qu'il convient d'observer et qui demandent explication. On verra souvent vieilles et vieux composer leurs menus de façon très uniforme, comme nous

l'avons déjà dit. La raison n'en est pas seulement qu'ils s'appliquent à maintenir le même rythme, mais aussi que les organes gustatifs, comme tous les organes sensoriels, perdent en vieillissant leur efficacité. On comprendra mieux les conséquences de cet amoindrissement en se reportant à la petite enfance. Le goût du nourrisson est entièrement satisfait si on lui donne pendant des mois, jour après jour, à intervalles rapprochés, du lait. Celui-ci pourvoit aux besoins de tous les organes, dont viennent, en dernière analyse, le besoin de nourriture et l'appétit. Le goût, lorsqu'il n'est pas perverti – c'est-à-dire principalement dans la première enfance –, acquiesce pour ainsi dire avec plaisir à toute nourriture qui répond à la faim organique de manière adéquate. Le nourrisson en est content et tout son corps éprouve ce contentement. C'est pourquoi les petits enfants réclament si avidement leur lait lorsqu'on laisse passer l'heure du biberon. Le sens gustatif est, à cette époque, encore très élémentaire. Ce n'est que plus tard qu'il devient sensible à la variété de toute une gamme d'aliments. Quel degré de finesse cette faculté peut atteindre, il n'est pour s'en convaincre que de voir les goûteurs professionnels identifier au palais le cru et l'année d'un vin. Mais, de même que la vue et l'ouïe, le goût perd de sa force avec l'âge. En conséquence, on tend à manger toujours la même chose, parce qu'on ne goûte plus qu'un nombre restreint d'aliments. On assiste alors à ce fait curieux que les vieilles gens sont extraordinairement portées sur des mets bien déterminés. Et ils se comportent comme le nourrisson qui ne peut pas patienter pour boire son lait. Beaucoup deviennent grincheux quand le petit-déjeuner n'arrive pas à l'heure habituelle, d'autres ne se tiennent plus d'impatience au moment du thé l'après-midi. Cette exigence peut porter sur toutes sortes d'aliments ou de boissons. Une uniformité aussi

grande dans les habitudes alimentaires ne se rencontre qu'occasionnellement chez les personnes plus jeunes. Les vieilles gens n'aiment pas non plus être dérangées pendant le repas ; ils veulent jouir de la nourriture pleinement et tranquillement, tout comme le nourrisson au sein de sa mère.

Il est curieux de voir comme les organes sensoriels peuvent occasionner certains mouvements de l'âme, dès que les forces vitales diminuent dans les organes. L'âme elle-même est, dans ces conditions, trop fortement et trop exclusivement concentrée soit dans l'œil soit dans l'oreille ; elle est durement contrainte à demeurer dans le corporel et influencée par lui. C'est ainsi – comme nous l'avons vu – que l'oreille déficiente produit, le cas échéant, méfiance et suspicion, l'œil affaibli inquiétude et appréhension, et un sens gustatif qui s'émousse avidité et gloutonnerie. L'exemple de ces trois sens montre avec netteté que les organes usés nous renseignent mal sur le monde extérieur, d'abord, mais aussi que l'âme elle-même se trouve pour ainsi dire impliquée dans leur sclérose, si bien que par le truchement des organes vieillissants c'est en quelque sorte toute l'image que l'homme se fait du monde qui porte le sceau de la vieillesse. Mais d'autres encore parmi les douze sens appellent ici une mention particulière, parce que leur affaiblissement joue un rôle essentiel.

Le sens de la vie et le sens du mouvement

Que l'on pense au sens de la vie, par lequel nous pouvons avoir la sensation interne et globale de nos forces vitales. Lorsqu'il y a en nous une certaine vigueur, un sentiment de santé foncière, qui nous donne une impres-

sion de bien-être, nous éprouvons cette euphorie par le truchement du sens de la vie. Si la vitalité baisse, l'homme se sent mal à l'aise ou las des pieds à la tête. Cela est un fait d'expérience courante. Un simple embarras gastrique suffit à nous rendre bien misérables. C'est la carcasse tout entière qui se sent alors « embarrassée », parce qu'en pareil cas l'harmonie est détruite, généralement dans le fonctionnement de tous les organes. Le fait est encore plus facilement observable dans l'enfance, car l'unité des forces éthériques est plus manifeste encore que plus tard. Un enfant mal à l'aise se montrera paresseux, dégoûté, indifférent à l'égard de toute chose.

L'affaiblissement du sens de la vie a naturellement une influence sur l'état d'âme et peut se faire sentir sous la forme d'une attitude pessimiste. Les vieilles gens qui souffrent particulièrement d'une diminution de ce sens ont la singulière tendance à croire que tout doit mal tourner ; ils suspectent toujours dans une situation donnée un élément menaçant qui risque de tout compromettre. L'écrivain anglais Hugh Walpole a décrit cette particularité de façon frappante dans un de ses romans, dont les héroïnes sont trois vieilles dames. Le chapitre en question est justement intitulé « Sense of danger »¹⁶.

La personne âgée qui n'est pas parvenue à hausser son âme, au moins dans une certaine mesure, à un niveau où l'affaiblissement de ses sens ne l'affectera plus, offre souvent un spectacle affligeant. Si elle retombe entièrement dans cet état de dépendance à l'égard du sens vital qui est celui de l'enfance, son humeur sera à la merci du moindre accroc. Tout trouble digestif, toute douleur rhumatismale, toute sensation de faim ou de soif se répercuteront sur l'état général. L'affaiblissement du sens de la vie semble se manifester par une très grande susceptibilité physiologique et morale, par des réactions excessives à toute irrég-

gularité des fonctions organiques. Par là nous n'entendons pas caractériser le malade véritable, mais le vieillard, en relativement bonne santé, chez qui les processus vitaux se déroulent conformément à son âge. Ainsi l'humeur renfrognée et l'irritabilité ou le fait d'être mal disposé ne reposent souvent sur rien de plus profond qu'un malaise digestif, de même qu'un enfant devient malgracieux dès qu'il est constipé.

La lente extinction des différents sens n'est bien comprise que si l'on tient compte du rôle qu'ils ont tout au long de la vie. Par exemple, le sens « kinesthésique », sens du mouvement ou encore sens musculaire, est celui qui nous fait percevoir tous les mouvements des os, des muscles, des ligaments, bref de tout l'appareil moteur. Il communique à notre conscience la situation et la position de nos bras, de nos jambes et de notre colonne vertébrale. Il nous donne connaissance de leurs mouvements, si bien que nous pouvons nous tenir debout et gouverner notre corps consciemment. C'est pourquoi ce sens est intimement lié à l'impression d'autonomie individuelle. Pour que l'enfant parvienne à se tenir debout, il faut qu'il ait pris personnellement possession de son système osseux. Le sens kinesthésique rend cette opération possible en transmettant au moi toutes les impressions motrices nées des courants vitaux. Par là le moi se ressent lui-même dans le corps comme une unité. C'est par l'effort intérieur que le moi accède pour la première fois à la notion de sa propre autonomie, parce qu'en se déplaçant dans l'espace il fait l'expérience merveilleuse de son indépendance vis-à-vis des autres hommes. L'aptitude à faire réellement l'expérience de la liberté à l'âge adulte est en fait liée à cet acte de l'enfant qui se redresse et se tient debout.

Dans la vieillesse, tout le chemin parcouru est repris lentement en sens inverse et dans de nombreux cas le

vieillard perd plus ou moins la faculté de se mouvoir. L'individualité se retire petit à petit du système moteur, les forces d'édification s'affaiblissent, la délicate structure des os et des muscles se dégrade progressivement. Les os, même, deviennent plus légers et se fragilisent. Des examens portant sur le poids absolu des organes ont établi que le poids moyen du squelette qui, entre 41 et 50 ans, est d'environ 8,6 kg, n'est plus, entre 61 et 70 ans, que de 5,8 kg. La collaboration harmonieuse entre l'individualité et le sens du mouvement est de plus en plus compromise et l'homme perd l'agilité de ses membres. Ceux-ci deviennent tremblants et la colonne vertébrale perd peu à peu sa rectitude.

C'est du degré d'évolution spirituelle d'un homme, de son comportement durant sa vie entière, que dépend son attitude plus tard : soit il laissera la décrépitude corporelle amoindrir dans son esprit le sens de cette liberté qui, à l'extérieur, lui échappe, soit il sera en mesure de le préserver intérieurement. Voilà donc un fait important dans la préparation à la vieillesse : le sentiment de la liberté humaine devrait être, au déclin de la vie, si vif et si conscient qu'il n'y ait personne pour se plaindre par exemple de ne plus pouvoir faire d'alpinisme ou de natation, ni même de voyages ou de longues marches !

Il est étonnant de voir comme la vie forme un tout. Par l'effort qui a conduit l'enfant à se tenir debout, l'homme mûr possède la faculté de se sentir un être libre et de mettre son activité au service de sa propre détermination ; jusque dans la vieillesse l'esprit peut avoir acquis une telle mesure de liberté qu'elle demeure intacte en dépit de toutes les difficultés éprouvées à se mouvoir dans l'espace.

Le sens de l'équilibre

Proche parent du sens du mouvement, le sens de l'équilibre est, lui aussi, indispensable à la locomotion. Il est également susceptible de déficiences. L'équilibre de la marche n'est plus aussi aisé qu'autrefois, le pied n'est plus aussi sûr. Certains vertiges peuvent même apparaître, à cause d'une mauvaise circulation ou de la sclérose vasculaire.

Il existe naturellement une coordination étroite entre le sens du mouvement, qui permet à l'enfant de se tenir debout, et le sens de l'équilibre, qui ménage une orientation correcte. Le sens de l'équilibre dans l'espace peut être considéré comme une transposition du mécanisme qui permet de passer de l'horizontale à la verticale. On comprend ainsi parfaitement que lorsque s'élève à la conscience de l'homme la force qui lui a conféré dans son enfance la faculté d'équilibre, c'est une acquisition d'une plus grande portée encore que la conquête de l'indépendance des mouvements. Ce n'est plus alors seulement l'expérience de la liberté individuelle à laquelle le sens moteur permet d'accéder, mais l'homme acquiert même la possibilité de sentir son esprit en lui-même, c'est-à-dire qu'il a le pouvoir, s'il le veut, d'user de sa liberté intérieure pour s'ouvrir à l'esprit qui peut se déverser en lui. C'est une nouvelle étape de l'évolution individuelle.

De la relation étroite entre le sens du mouvement et celui de l'équilibre, qui pratiquement doivent coopérer constamment, résulte ce fait important pour l'homme que la conquête de l'autonomie personnelle représente en même temps un pas vers la conscience de l'esprit en lui. Cela nous amène à reconnaître que, pour comprendre sa propre destinée, l'homme doit d'abord avoir atteint la liberté intérieure. Il en acquiert le support, comme nous l'avons déjà dit, dans son enfance, grâce

au sens du mouvement. Mais il lui faut, en plus, pour se saisir de son destin, développer toujours plus le don de prendre conscience de soi comme d'un esprit. Il trouvera la force qu'exige cette acquisition dans l'influence qui a fait naître en son organisme d'enfant le sens de l'équilibre.

Et ainsi nous arrivons par un autre chemin à la même conclusion que précédemment, à savoir que l'homme doit tout faire pour acquérir la liberté intérieure et la compréhension du déroulement de sa vie. S'il n'y parvient pas, il devrait du moins essayer de se faire une idée de la vie de ses semblables, notamment ceux qu'il a pu observer de longues années durant. Car il est souvent plus facile de comprendre le destin des autres que le sien propre.

Le sens de la chaleur

L'affaiblissement de certains sens exige de grands efforts pour compenser les dommages causés à la vie de l'âme tout entière. Le sens de la chaleur, ou sens « thermique », est particulièrement important pour la personne âgée. Outre le fait que les processus de régulation thermique comptent pour beaucoup dans le fonctionnement de l'organisme, ils retentissent en effet directement sur le moral. Une chaleur normale est le soutien de la vie. La chaleur de l'âme, la chaleur du cœur sont aisément stimulées par la chaleur organique. Jusqu'à l'âge mûr se produit ainsi une interaction favorable entre le corps et l'âme. Cependant, plus la vieillesse approche, plus l'organisme se refroidit. Si l'âme sait se rendre de plus en plus indépendante de la pression du physique, elle parvient à préserver la chaleur morale. Cela n'empêche pas assurément de se protéger le mieux possible du froid extérieur (ce qui est valable aussi pour la première enfance). On se garantira ainsi non seu-

lement contre les « refroidissements » tant redoutés, mais aussi, dans une certaine mesure, contre le refroidissement des sentiments. Ce refroidissement moral dans la vieillesse atteint parfois un degré surprenant. On peut assister par exemple au fait suivant : un vieillard voit mourir devant lui la femme avec laquelle il a vécu tendrement de nombreuses années. Il en a pleinement conscience, mais il n'en demeure pas moins calme, boit méticuleusement son thé, et demande au médecin présent de s'assurer si son cœur ne bat pas trop vite à cause de l'émotion !

L'affaiblissement du sens de la chaleur est pour beaucoup dans cette absence de sentiment. À un âge moins avancé, aussi longtemps que ce sens a encore toute sa finesse de réaction, son fonctionnement est facile à observer : Supposons que sous l'effet des conditions extérieures, une partie du corps se soit refroidie superficiellement ; le sens de la chaleur provoque alors un afflux plus intense de sang, et par conséquent de chaleur, vers la périphérie. Mais cette sage répartition est l'effet d'un travail plus ou moins conscient du psychisme. C'est particulièrement évident lorsque le froid ambiant nous incite à marcher plus vite en balançant énergiquement les bras. Par là, plus de sang afflue aux vaisseaux superficiels, ce qui réchauffe mieux les membres. Or, cette accélération des mouvements demande une impulsion de la volonté, qui vient évidemment de l'âme. Dans la vieillesse, le sens de la chaleur ne peut plus répondre assez rapidement ni assez intensément aux sollicitations du physique par le psychisme et vice versa. C'est pourquoi le vieillard est si vulnérable aux refroidissements. Si par exemple un courant d'air froid vient effleurer le corps et que la réaction intérieure n'est pas assez vigoureuse, l'organisme, qui subit davantage l'emprise des forces de gravité et les influences terrestres, ne peut pas suffisamment barrer la route aux éléments

étrangers faisant irruption du dehors. Par suite, le vieillard souffre de rhumatismes, de douleurs articulaires ou lombaires, de sciatique, de torticolis, ou de rhumes, de catarrhes, de bronchites ou pneumonies ; il devient la proie de ces divers maux parce qu'il ne peut opposer de résistance aux influences extérieures, microbes y compris.

Quelque chose d'analogue se déroule dans les phénomènes psychiques. Bien des faits de la vie extérieure font naître un mouvement chaleureux dans le cœur ou dans l'âme. Cela se produit plus facilement – c'est-à-dire sans que nous ayons besoin d'y mettre du nôtre – dans nos jeunes années. Un beau tableau, un paysage, une pièce de théâtre, de la musique ou une belle action peuvent nous enflammer moralement, provoquer une réelle chaleur en nous. Mais plus les gens vieillissent, plus leur intérêt pour les êtres et les choses s'amointrit, parce que le sens de la chaleur s'éteint en eux. De là vient qu'ils peuvent parfois voir les choses les plus effroyables sans en être très émus. Ils sont devenus « froids » ; ils ont l'âme ankylosée.

Mais le contraire peut aussi se produire, car rien n'est simple dans la nature et tout phénomène a son opposé. Chez bien des gens, c'est en effet l'inverse qui se produit. Ils sont trop échauffés, trop sanguins, et ont du mal à recouvrer leur équilibre physiologique lorsque les bouffées de chaleur leur montent à la tête. Leur visage s'empourpre et se congestionne facilement. Ils donnent l'impression de retenir en eux trop de chaleur terrestre et l'on est amené à conclure que chez eux la véritable transsubstantiation de la chaleur simplement terrestre en chaleur d'âme ne s'effectue pas convenablement. Les gens de cette sorte ne supportent pas d'être dans une pièce chauffée ; ils ouvrent immédiatement les fenêtres toutes grandes, ils ont toujours besoin de respirer de l'air « frais » pour éviter la congestion. Leur corps a constamment besoin d'être rafraîchi.

Si l'âme est plongée par contrainte dans cette chaleur terrestre, elle en reçoit une impression si bouleversante qu'il apparaît parfois une sorte d'agoraphobie très particulière. La phobie peut aussi se manifester chez certaines femmes notamment, en ce qu'elles ne peuvent supporter de dormir avec la porte fermée. Il leur faut toujours un courant d'air frais dans la pièce. Les tempéraments bilieux et violents ne sont pas rares chez ce genre de personnes. Une activité volontaire intense leur a permis dans leur jeunesse et leur maturité de dépenser l'excédent calorique de leurs organes. Mais maintenant que leur activité ne trouve plus aussi facilement à s'exprimer vers l'extérieur, la chaleur s'accumule en maints endroits du corps, principalement dans la tête et la nuque.

En pareil cas, il n'y a pas à proprement parler de « faiblesse » du sens thermique, mais celui-ci est mis à trop grande contribution ; il est dans un état de surexcitation permanente. C'est pourquoi ces gens sont facilement irritables. Quelque chose d'analogue peut, certes, se produire avec d'autres sens, comme, par exemple, lorsque l'œil est excité sans arrêt par une lumière trop intense, ou l'oreille par un bruit trop fort.

Le sens de la pensée d'autrui

Il y a encore deux autres sens dont l'affaiblissement joue également un rôle essentiel. La faculté de percevoir les pensées, explique Rudolf Steiner, fait aussi partie de l'organisation sensorielle humaine. C'est ce qu'on peut appeler le sens de la pensée d'autrui. C'est grâce à ce sens que nous percevons les pensées qui nous sont exposées lors d'une conférence, dans une conversation ou même dans un livre. Ce sens peut, s'il n'a pas été gâté par

l'éducation ou les circonstances de la vie, avoir beaucoup d'agilité et un registre très étendu. Il rend l'homme réceptif aux idées les plus différentes qui lui sont présentées. Mais plus on vieillit, plus le champ d'action se restreint et plus il est difficile de recevoir et d'assimiler de nouvelles pensées. Il y a là une certaine analogie avec le goût. Le sens gustatif du vieillard s'attache à un nombre restreint de sensations ; il refuse toute nourriture inhabituelles. Il en va de même chez de nombreuses personnes à l'égard des pensées nouvelles. Voilà l'un des secrets des malentendus si fréquents entre jeunes et vieux. Le sens de la pensée ayant perdu sa souplesse ne parvient plus à capter ce qu'il y a de neuf dans les pensées de la jeunesse. C'est pourquoi les vieux songent si volontiers au « bon vieux temps », dont le principal mérite est qu'ils pouvaient encore le comprendre. La sclérose du sens de la pensée entraîne une certaine étroitesse d'esprit. L'esprit ne fonctionne plus que dans la limite des sentiers battus. On trouvera dans toutes les branches d'activité des personnes qui, pour la vie en général, portent déjà tous les signes et toutes les entraves de l'âge ; et pourtant, dans la profession qu'elles exercent depuis des années, elles font encore fort bien l'affaire, tant qu'il ne s'agit pas d'affronter des pensées nouvelles. En politique, par exemple, où il ne s'agit bien souvent que de défendre les vieux programmes du parti et de voter dans leur sens, de très vieux messieurs peuvent tenir encore un rôle important. Ils trouveraient dur, à juste titre, de ne plus pouvoir travailler dans leur domaine. Ils sont ragaillardis par le fait que certaines pensées – même d'un champ limité – peuvent encore faire vibrer leur esprit.

Le sens du moi d'autrui

Disons un mot pour terminer de ce sens suprême qui permet de percevoir le moi d'autrui. Rudolf Steiner a montré que nous pouvons saisir intérieurement, par une perception globale, le moi de nos semblables, au moyen d'un sens spécial que l'on peut appeler le sens de perception du moi d'autrui. L'affaiblissement de cet organe spirituel est naturellement très lourd de conséquences. Alors que l'être plus jeune s'unit encore facilement, et avec plaisir, au moi de son prochain, même si ce moi est très différent du sien, cette faculté s'altère toujours plus lorsque l'âge avance. La possibilité de compréhension se limite alors non seulement, dans le domaine de la pensée, aux seules idées familières, mais encore, dans le domaine humain, aux seules personnes connues, celles que l'on fréquente depuis longtemps. Plus on vieillit et plus on perd de ses amis ou de ses parents. Comme on trouve difficilement le moyen de nouer de nouvelles relations amicales, on devient naturellement toujours plus solitaire. De cette manière, on perd peu à peu tout contact avec le présent et avec les contemporains. Chacun des sens qui s'exercent correctement et de façon favorable est d'une grande importance pour la totalité de l'activité organique et, partant, des forces vitales. Cela n'est pas seulement vrai pour les sens les plus matériels, comme le goût. Pour ce dernier, il n'est que trop facile de voir comment les sensations de la langue et du palais excitent les glandes salivaires et autres glandes digestives, car la sécrétion du suc gastrique commence dès que le sens gustatif est sollicité. L'influence de la vue sur tout l'organisme peut s'observer, a contrario, chez l'aveugle. Celui-ci n'a aucune communication oculaire avec la lumière et les couleurs et son apparence trahit presque toujours ce dont souffre sa constitution toute entière. L'aveugle est généralement blême de visage, sa peau et sa musculature sont flasques

et le corps ressemble à une plante qui pousserait dans une cave, avec trop peu de chlorophylle par suite du manque de lumière.

Mais les autres sens, dont l'action est plus subtile, moins immédiate et moins évidente, n'en influencent pas moins, eux aussi, les forces vitales, que Rudolf Steiner appelait, d'un terme collectif, le « corps éthérique ».

Les sens et la vitalité

Si l'on tient compte de l'action réciproque de la vie des sens et des forces vitales (le corps éthérique), on saisit immédiatement combien il est important pour la personne âgée de veiller au libre jeu de toutes ses fonctions sensorielles. Tout dérangement – brutal ou bénin – d'un sens, altère le travail dynamique des forces éthériques. De celles-ci la perturbation se répercute sur le psychisme. Déjà, la vie de tous les jours nous montre l'influence, par exemple, de la myopie sur l'âme. Le caractère du myope l'inclinera plutôt à la réserve ; il aura tendance à la pusillanimité, et il fera peut-être aussi preuve d'un esprit quelque peu étroit et borné. Laissons entièrement de côté le problème, pourtant très intéressant, de savoir si un tel souffre de myopie parce qu'il a déjà ces tendances, ou bien s'il les a acquises par suite de myopie congénitale.

Notre propos est avant tout de dégager la façon dont la vie sensorielle se répercute sur l'ensemble des processus vitaux. Ces rapports ont été parfaitement reconnus, de nos jours, en ce qui concerne l'enfance. Qui doute encore aujourd'hui que les maisons sans soleil et les logis sombres des siècles passés n'aient été en grande partie responsables du rachitisme et de la tuberculose ? La lumière et la couleur sont perçues certes, avant tout, par les yeux, mais aussi

par la peau. La lumière extérieure influe aussi directement sur la lumière intérieure de l'âme. Elle a une action profonde sur tous les processus vitaux. L'affaiblissement de la vue transforme, plus qu'on ne le pense généralement, de nombreux phénomènes de coordination des organes. Le vieillard atteint de cataracte ou de glaucome, reçoit dans son organisme des énergies lumineuses et colorées tout autres que celui qui jouit d'une vue normale. Mais même après la bienfaisante opération, de nombreux changements se manifestent souvent dans le caractère. Les lunettes à verres épais ne remettent pas les yeux dans leur état antérieur. Fréquemment apparaît une certaine susceptibilité, voire un esprit querelleur et chicanier qui n'existait pas auparavant, du moins au même degré. Après un certain temps, il est vrai, tous ces signes peuvent disparaître.

On pourrait comparer la totalité des douze sens à une grande porte par laquelle les forces vitales ne cessent d'affluer. De ce point de vue, on comprend avec quelle intensité la vie de l'enfant est soumise aux organes sensoriels. Les sens stimulent sans arrêt les forces vitales durant l'enfance ; ils les renforcent ou les amoindrissent selon la façon, utile ou nuisible à l'enfant, dont ils sont traités. Le goût du bon lait apporte déjà au corps éthérique du petit enfant des forces vivifiantes. Si le lait est savoureux, et pas seulement nourrissant, il sera encore plus source d'énergie pour assurer une croissance normale. À cet égard, le lait maternel représente généralement pour le nourrisson à la fois la meilleure et la plus sapidité des nourritures. Les organes du bébé, qui se développent progressivement, s'enveloppent ainsi d'un corps de forces vives. On ne peut faire de ces phénomènes une description assez vivante ni assez animée. Que le goût et l'odorat mettent en branle les sécrétions digestives, comme dans l'alimentation, ou que les énergies lumineuses se frayent un chemin dans

le corps, par les yeux, la peau et sous forme de certaines vitamines, pour prendre part à la formation du système osseux, toujours l'organe correspondant est entouré d'un vivant et dynamique manteau de lumière, de chaleur ou de réactions chimiques. Rappelons-nous, pour ne citer que de brefs exemples, qu'un amoindrissement de l'action lumineuse peut se répercuter sur le squelette à tel point qu'il se déforme, et que l'enfant est atteint de rachitisme. La diminution des énergies caloriques entraîne finalement des maladies consécutives au refroidissement. Une altération du sens gustatif peut troubler l'action des sucs digestifs, au point d'occasionner des troubles du fonctionnement stomacal et intestinal.

On pourrait, d'un certain point de vue, définir encore le vieillissement comme un processus d'extinction progressive des fonctions sensorielles. En conséquence, les énergies vitales reçoivent de moins en moins de stimulations, et l'enveloppe dispensatrice de vie des différents organes perd continuellement de sa puissance. Il serait, semble-t-il, pleinement justifié de dire que l'on peut mesurer l'âge véritable d'une personne à la vivacité de tous ses sens.

Le moment est venu d'attirer l'attention sur les maladies de l'âge mûr qui peuvent résulter de bien des traitements que l'on a fait subir aux enfants dans leurs premières années (gymnastique précoce, endurcissement au froid, sommeil écourté, et bien d'autres choses encore). L'endurcissement au froid, par exemple, déchire la chape calorique naturelle. Une gymnastique prématurée accumule dans les muscles trop de forces formatrices modelantes destinées aux autres organes. Aussi longtemps que l'homme conserve pleinement la maîtrise de toutes ses fonctions, l'effet ne s'en fait pas trop sentir, toute surcharge est compensée, et l'équilibre nécessaire rétabli. Mais plus on vieillit, plus se font jour les suites de ces erreurs commises dans l'enfance.

L'affaiblissement des forces vitales a pour résultat qu'une quantité plus grande de substances sclérosantes non digérées se dépose dans les vaisseaux : il s'ensuit de l'artériosclérose précoce, parce que les forces formatrices attirées de force dans le corps perdent avec l'âge leur délicate faculté modelante. D'où un résidu calcaire formé des substances plus dures qui ont échappé en partie à la transformation qu'opère le corps éthérique.

La genèse du cancer

Un pas de plus, et nous arrivons à l'explication de nombreux cas de cancer. Les plus faciles à reconnaître sont ceux où la tumeur est principalement provoquée, selon toute évidence, par des facteurs extérieurs permanents d'irritation. Il est bien connu que la pression prolongée du tuyau de pipe imprégné de nicotine, peut au bout de nombreuses années amener la formation d'un cancer de la lèvre ou de la langue. De même, on rend aujourd'hui divers autres éléments chimiques et physiques (comme les matières goudroneuses ou les rayons X) responsables de proliférations cancéreuses. Le carcinome du poumon, par exemple, qui est consécutif à l'abus du tabac, est devenu un problème d'actualité. À ce sujet on imagine facilement que l'excitation du tabac dans la région buccale et respiratoire représente la stimulation trop exclusive d'une fonction sensorielle déterminée, stimulation qui, avec l'affaiblissement des autres sens, accable littéralement l'organe ; une tumeur prend naissance, et le contrôle de l'organisme en tant qu'unité n'est plus assez fort pour rétablir l'harmonie dans l'ensemble de l'activité sensorielle ¹⁷.

En tout cas, il ressort de cette conception du problème

du cancer que cette maladie est réellement un symptôme d'usure organique, même lorsqu'elle apparaît comme cela se produit de nos jours de plus en plus fréquemment à un âge relativement jeune.

Une question se pose aujourd'hui à l'échelle mondiale : comment se fait-il que ce fléau dévastateur prenne une telle extension à une époque où, justement, la médecine s'enorgueillit de tant de conquêtes ? L'auteur, cela va de soi, ne peut pas prétendre donner en quelques mots une réponse à des problèmes auxquels la science contemporaine consacre chaque année des milliers et des milliers de pages imprimées. Et cependant, si l'on médite ce point particulier de notre nouvelle théorie des sens, il devient parfaitement clair que la multiplication des maladies cancéreuses découle obligatoirement des conditions de vie de notre époque. Ce n'est bien sûr pas seulement la fumée de tabac qui, continuellement, irrite les tissus délicats du poumon et les excite « sensoriellement », mais les rues de nos villes sont maintenant infestées des fumées et des émanations les plus diverses. Des spécialistes du cancer prétendent – et sans doute à juste titre – que les gaz d'échappement des voitures ont une part déterminante dans l'augmentation des cas de cancer du poumon. L'un d'eux était si convaincu de cette idée qu'il fit sur ce sujet des conférences devant un auditoire de policiers. Les agents de la circulation devraient, d'après lui, interdire aux automobilistes de laisser tourner leurs moteurs lors d'arrêts assez prolongés aux croisements.

Mais d'autres excitations sensorielles jouent encore un rôle décisif, et au premier rang celles qui frappent le sens auditif. Bien entendu, il faut considérer en premier lieu la rumeur confuse qui emplit une grande ville. Nous avons en quelques années appris à ne plus faire attention au fait que tous les bruits et les sons qui nous atteignent dans les

grandes villes ont quelque chose d'agaçant, de discordant et de corrosif. À commencer par le bruit de la circulation, qui est fort éloigné de tout caractère naturel. Les voitures à chevaux qui passaient jadis tenaient encore, avec leurs bruits de sabots, beaucoup de la nature des choses ; le fracas des roues et les claquements de fouet n'avaient rien d'insolite pour l'homme. Par contre, le vrombissement des moteurs ne peut être considéré que comme quelque chose d'anti-naturel. Avec lui, ce ne sont que des bruits mécaniques qui pénètrent en nous, lesquels à leur tour ne peuvent rien éveiller de vivant dans l'homme. Les oreilles du citadin ne perçoivent pour ainsi dire rien d'autre que ce vacarme agressif et constant. À cela s'ajoute l'énorme impact de la radio et de la télévision. Constatons encore une fois – au risque d'irriter de nombreux lecteurs – que les sonorités de la radio sont entièrement dépourvues de toute vérité, coupées de ce contact humain qui est à l'origine de toute parole et de toute musique. Il ne nous en parvient en somme plus rien d'autre qu'un résidu mécanique, le cadavre du son. L'aspect vivant, humain qui en nous est transmis par un sens comme le sens du moi d'autrui, en est entièrement exclu. L'harmonie intime qui existe lorsque nous écoutons, sans l'intermédiaire de la radio et du haut-parleur, les artistes ou les orateurs, cette harmonie spontanée entre sens acoustique, sens du moi et sens de la parole, condition première de l'expérience vécue, est ici complètement détruite. On en arrive tout simplement à un état d'excitation du sens auditif, qui est si fort et auquel on s'habitue si bien qu'on absorbe, pour ainsi dire, la coque vide du son sans avoir conscience, et peut-être sans vouloir avoir conscience de l'illusion dans laquelle on se trouve. Une telle prédominance de l'ouïe ne peut pas ne pas exercer, par son travail continu, jour après jour, une grande influence sur l'organisme tout entier. Par elle sont achemi-

nées vers différents organes de fausses impressions très brutales qui ressortent, par la suite, dans la vieillesse, lorsque le pouvoir coordinateur de l'organisme sensoriel s'affaiblit. Là, dans ces organes, couve un germe qui devient alors virulent et peut se développer en tumeur. Rien que le tic-tac mécanique d'une pendule ou d'un réveille-matin ou le carillon des heures peut déjà avoir des effets marqués sur des personnes sensibles. Qu'il soit permis de mentionner – non comme un argument scientifique, mais comme un simple objet de réflexion – ce détail que nous relevons dans l'autobiographie de l'écrivain dont nous avons déjà parlé, August Strindberg. Lorsqu'il était enfant, il habitait si près du clocher de l'église que le carillon le réveillait la nuit tous les quarts d'heure, et, semble-t-il, cela dura quelques années. Or, Strindberg mourut, comme nous l'avons vu, d'un cancer ; il n'est pas impossible, du point de vue auquel nous nous plaçons ici, que ce soit là un facteur parmi d'autres dans la genèse de son mal.

Le travail sur la mémoire

Ce n'est pas sans raison que nous avons examiné l'activité sensorielle dans ses relations avec l'âge : une certaine connaissance des sens peut contribuer, comme nous le montrerons bientôt, à établir les bases solides d'une véritable discipline de vie. De ce qui a été dit précédemment il ressort qu'il est très important pour la personne âgée de maintenir aussi longtemps que possible l'harmonie et la coopération dans l'activité de ses sens. Cela veut dire que l'on doit s'efforcer, par leur truchement, de maintenir autant que possible en activité les forces vitales. Les résultats que l'on obtiendra ainsi seront loin d'être négligeables.

Une des grandes difficultés des personnes âgées est

leur mauvaise mémoire. Nous y avons déjà fait allusion. Si l'on parvient à cultiver convenablement le travail des sens jusque tard dans la vie, il sera vraisemblablement possible de limiter et dans une certaine mesure de contre-carrer cette faiblesse. Toute la croissance, de même que la conservation de la vie, sont liées au corps vital, ou corps éthérique. Or ce « corps » de forces formatrices ne participe pas seulement à la construction et à l'entretien du corps physique, mais aussi à la formation de la mémoire. Dès que les organes sont formés dans la première enfance (ce qui est justement en rapport étroit avec le corps éthérique), des énergies deviennent disponibles pour recevoir ce que les sens enregistrent. Ces forces de croissance demeurent, naturellement, en liaison constante avec l'organisme, par exemple avec la langue, le foie, les reins, etc. Par là, les perceptions des sens servent, pour ainsi dire, de matériaux pour la construction des organes eux-mêmes et peuvent en être de nouveau extraites, dès que les forces éthériques s'en détachent. Que, par la mort ou par un choc nerveux (chute dans un précipice ou noyade) ces forces vivantes se trouvent soudain expulsées du corps physique, et l'on a brusquement devant soi tout le tableau imagé de sa vie passée, à partir du moment du choc jusqu'à l'enfance. C'est un fait qui n'a plus besoin d'être démontré, car il a été vécu et nettement relaté par de nombreuses personnes qui ont été brutalement exposées à un danger mortel. Or, on peut d'autant mieux et d'autant plus facilement rappeler ses souvenirs que cette « récupération » des impressions sensorielles s'effectue plus aisément hors des organes. Naturellement, c'est par notre cerveau qu'en définitive ces souvenirs reviennent à notre conscience. Mais la mémoire elle-même est répartie dans l'organisme tout entier. Si l'on essaye donc de maintenir les sens en éveil jusque dans la vieillesse, la

souplesse du corps éthérique se maintiendra aussi plus longtemps ; le « corps de mémoire » aura donc moins de peine à extraire des organes ce qui y est conservé. Chez les musiciens actifs, par exemple, on trouvera souvent une mémoire particulièrement bonne. Les virtuoses et chefs d'orchestre jouissent souvent de cette faculté à un degré étonnant, et ce jusqu'à un âge très avancé. Pour eux, vraisemblablement, le jeu des différents sens est particulièrement bien coordonné. Ils exercent continuellement leur ouïe d'une manière très intensive ; le toucher aussi doit être très aiguisé, sinon point de maîtrise instrumentale possible. En outre, le sens moteur est constamment en éveil pour assurer la sûreté du jeu. Finalement, on ne peut véritablement bien rendre de la vraie musique sans un sens « thermique » très réceptif, qui puisse communiquer aux âmes la chaleur et le sentiment d'un beau morceau. On voit tout de suite qu'un bon musicien doit réaliser une certaine harmonie entre les sens que nous venons de mentionner, pour être à la hauteur de son art.

Il peut être utile pour l'entraînement de la mémoire de pratiquer l'exercice spirituel que préconise Rudolf Steiner en maints endroits de ses ouvrages de base¹⁸. Il recommande de passer quotidiennement en revue, en remontant le cours du temps, l'enchaînement des faits de la journée. Cette remontée du temps vécu, cette vision rétrospective exige justement un effort intense du moi. Par là, la solidarité des images avec leur support physique se relâche quelque peu, en même temps qu'elles forment des liens plus étroits avec la personnalité spirituelle. On acquiert ainsi au cours de la vie une mémoire imaginative bien meilleure, à laquelle cet entraînement poursuivi avec régularité donne plus de vivacité et de souplesse.

Soigner son âme

Maints exercices propres à entretenir les forces vitales dans leur fraîcheur sont de nos jours encore pratiqués instinctivement par beaucoup de gens, comme par exemple la marche, à laquelle les personnes âgées se livrent volontiers. Le but recherché est la plupart du temps moins de se promener, par exemple pour admirer la nature, que de faire bouger ses membres, de ressentir, par l'accélération de la circulation sanguine, plus de chaleur, et d'en éprouver un accroissement de bien-être¹⁹. En Angleterre, on apprécie particulièrement ce genre d'exercice et l'on voit couramment toutes sortes de petits vieux accomplir régulièrement leur promenade à heure fixe. D'abord, au point de vue de la santé, il n'est pas mauvais de faire ainsi fonctionner les membres. Sens moteur, sens de l'équilibre, sens vital et sens de la chaleur y trouvent leur compte. Mais à cet âge, on devrait en outre faire plus encore pour maintenir la fraîcheur et la mobilité des forces éthériques. Car il faut bien dire que cet exercice quotidien n'a souvent pas d'autre but que celui, purement égoïste, de « rester jeune »²⁰. Mais plus les années avancent et plus l'être devrait se débarrasser des instincts égoïstes, petits ou grands. Lorsque le vieillard se promène, il devrait se dépouiller, ce faisant, de tout égoïsme. Il ne devrait pas considérer la marche comme une pure activité mécanique, mais comme l'occasion de contempler avec amour tout ce qui se présente à ses yeux. Il devrait admirer la floraison toujours renouvelée, les teintes changeantes, le jeu mouvant des nuages dans le ciel, bref se plonger dans la beauté de la nature. En même temps, son âme devrait s'unir à tous les phénomènes de la vie naturelle, afin que tous les êtres de la nature bénéficient de la présence humaine. En effet, par l'admiration que nous ressentons profondément pour les plantes, nous ouvrons des portes secrètes et libérons de mystérieuses énergies encloses dans les bourgeons, les fleurs, les jeunes

pousses. De la biographie du poète F. Rückert, qui, vieil homme plein de sagesse, aimait à se promener le soir dans la campagne, extrayons le passage suivant : « Les champs étendus et les prairies étaient son bien ; il partageait les peines et les joies du paysan. L'or du couchant se reflétait dans les yeux du poète et, parfois, les abritant de sa main, quand la pourpre du soir s'étendait en silence sur les collines, il jouissait de ces flots d'or céleste, qui avaient jadis éveillé la muse dans l'âme de l'adolescent et touchaient encore si profondément le cœur du vieillard » ²¹.

Quand on se promène par les rues des villes, d'où la nature est quasiment bannie, on peut essayer de deviner, d'une manière désintéressée, l'être intime et le destin des gens que l'on croise. Ce faisant, on accomplit un acte qui n'est pas sans conséquences dans le monde des pensées. La plupart des gens relativement jeunes qui passent dans la rue, toujours pressés, vaquent ordinairement à des occupations précises. Ils se hâtent vers le bureau, l'usine, ou bien ils veulent faire leurs achats quotidiens et vont, aussi vite que possible, de boutique en boutique. Mais le promeneur qui « flâne » peut tenter de lire dans tous ces visages. Petit à petit, s'il le fait d'un cœur pur, il déchiffrera toujours plus clairement l'histoire secrète de ces passants préoccupés. Son regard suivra avec intérêt, par exemple, cet homme qui donne la main à une jeune femme pour ne pas la perdre dans la foule. Toute l'angoisse foncière et tout l'amour d'un être humain sont dans ce geste. Ou bien le promeneur voit passer trois enfants, l'aîné conduisant par la main sa petite sœur d'un côté, de l'autre son petit frère. Ils portent des vêtements rapiécés, et ils regardent droit devant eux, graves, déjà soucieux, mais décidés. L'attitude protectrice du grand frère relève d'une certaine noblesse son accoutrement misérable. Et l'observateur perspicace apprendra bien des choses sur

la vie de ces enfants, pourvu qu'il les regarde avec assez d'attention et de sympathie. Voilà la bonne manière de se promener. De la sorte, on n'entretiendra pas seulement la vivacité, la fraîcheur de son sens moteur, mais aussi l'âme enregistrera des images qui la feront communier avec le reste de l'humanité.

La « discipline du vieillard » devra donc nettement embrasser les deux aspects de l'exercice sensoriel. D'une part, la mobilisation méthodique des différents sens, qui sera facilitée par la pratique quotidienne du regard rétrospectif, et d'autre part la véritable cure d'âme, qui peut également être entreprise par le truchement des sens ; de cette façon, toute la sagesse du monde se révélera en images claires aux yeux du vieillard ²².

CHAPITRE IV

Le déclin des forces vitales

Quiconque est soucieux d'entretenir la jeunesse de ses sens ne pourra que gagner à prendre en considération ce qui suit, en sus de ce que nous avons déjà vu. Beaucoup de gens se figurent aujourd'hui qu'ils ont terminé leur apprentissage de la vie quand ils ont obtenu un certain titre, une situation de directeur, de chef d'atelier, de contremaître, etc. Il peut être cependant très utile, justement pour celui qui prend de l'âge, de développer de nouvelles aptitudes ou de perfectionner celles qu'il a déjà. L'élément artistique joue ici un grand rôle en maintenant la fraîcheur de l'âme en face de la sénescence. Je pense notamment à un homme de loi qui, une fois la retraite venue, reprit ses études musicales. Une des raisons, disait-il, pour lesquelles il était si heureux de jouer les sonates de Beethoven, était le plaisir qu'il éprouvait à comprendre ces œuvres qui, à maints égards, lui avaient été autrefois inintelligibles. Je me rappelle le plus ancien membre de la Christian Community en Angleterre, G.B. Colmann, qui dut à 55 ans se retirer de la vie publique pour raisons de santé. Il se mit à peindre alors avec passion et acquit une maîtrise telle qu'on exposa ses toiles quelques années après. Il est resté fidèle à la peinture et exerce encore son talent, à 90 ans, en pleine possession de ses moyens. Ces cas particuliers donnent beaucoup à penser et montrent que l'on doit tout tenter pour donner

un sens à la vie, même lorsqu'on a le sentiment d'avoir épuisé ses possibilités. Il est excellent de donner le goût de la peinture à des gens ayant dépassé 60 ou 70 ans. Si la chose est toute nouvelle pour l'intéressé, rien n'est plus facile pour lui que de débiter exactement de la même façon que dans les jardins d'enfants des écoles Steiner. Les couleurs, disons du bleu, du rouge et du jaune, sont diluées dans des godets séparés ; puis on les applique directement sur le papier avec le pinceau bien trempé. Pour les enfants, cette manière de peindre sans avoir d'abord à dessiner les contours a le gros avantage qu'ils n'en viennent que progressivement à délimiter les formes, en laissant sécher la couleur. Cette façon de présenter l'exercice coloré écarte le danger d'attirer prématurément et trop intensément les forces de cristallisation, de durcissement, dans l'organisme de l'enfant. Ce procédé, appliqué aux personnes âgées, permet souvent d'obtenir une certaine récession des symptômes sclérotiques. Il se produit en elles un processus semblable à celui de l'enfant, mais inversé. Ce que l'on observe chez de nombreux cancéreux nous en donne un exemple. Quand on les laisse libres de couvrir la surface du papier avec des couleurs à l'eau, sans les contraindre à former une image déterminée, on constate que ces malades non seulement emploient souvent des couleurs sales, mais de plus ne peuvent s'empêcher de donner à leur peinture des contours très délimités, comme ceux d'une île au milieu d'un plan d'eau. Avec une certaine pratique, on peut souvent, en examinant ces œuvres, littéralement deviner une prédisposition au néoplasme, aussi bien que l'existence même d'une tumeur. Le psychisme des cancéreux dénote très fréquemment, d'une manière analogue, une tendance à délimiter certaines représentations mentales et affectives qu'ils gardent en eux comme un noyau. Cela peut aller jusqu'à l'idée fixe. Nous n'en parlons que dans la mesure où cela

éclaire notre sujet. Or, justement, les signes de raideur intellectuel et moral qui apparaissent fréquemment dans la vieillesse peuvent être combattus par la pratique régulière de la peinture. Combien n'y a-t-il pas de personnes qui, dans leur vieillesse, prennent des manies ou bien se cantonnent étroitement dans un certain domaine, avec des idées bien « arrêtées » ? Ce qui se montre sur le plan moral sous forme de singularités et de bizarreries se manifeste finalement dans le corps par des sortes de « durillons » organiques, dont le cancer est un cas particulier, et l'artériosclérose une forme plus généralement répandue.

Les régressions de la sensibilité

Tous ces exemples permettent de comprendre l'effet déterminant de la culture des sens sur l'état de santé de la personne âgée. Examinons de plus près certaines modifications frappantes dans la vie affective. Nous avons déjà fait allusion à une certaine sclérose des sentiments qui donnent une impression d'insensibilité. Une octogénaire apprend la mort de son mari, un peu plus âgé qu'elle, avec un calme déconcertant, pendant que ses enfants sont très douloureusement affectés par ce deuil. Ceux-ci s'étaient demandés avec la plus grande inquiétude comment la grand-mère allait recevoir le choc. En fait, personne ne prit la chose plus tranquillement qu'elle. Elle s'empressa même de dire qu'elle ne devait pas prendre cette mort trop au tragique, sinon elle finirait elle-même par tomber malade.

À quoi tient cette attitude, qui n'est pas rare chez les gens âgés ? Cela est très facile à comprendre quand on se souvient de la vie psychique de l'enfant. L'un des traits caractéristiques de l'enfance, et à plus forte raison de la

petite enfance, est que le sentiment n'y existe qu'à l'état embryonnaire et a besoin d'être cultivé. La volonté de vivre, par contre, y est toute spontanée. Les sens s'ouvrent relativement vite, mais un temps assez long s'écoule avant que s'épanouisse une véritable vie affective. Au début de la vie, les pôles sensoriel et représentatif se trouvent encore très voisins du pôle de la volonté. Ce que l'enfant aperçoit, il veut aussitôt l'avoir. Ce que l'enfant veut, il essaie aussitôt de le réaliser. Il n'y a pour ainsi dire pas de cloison entre le monde des sens et celui de la volonté ; mais ce n'est que lentement que s'élabore le sentiment à l'état pur, comme la joie de pouvoir atteindre l'objet désiré ou le chagrin lorsqu'un obstacle s'y oppose. Joie et chagrin, cependant, ne sont tout d'abord que des sortes de phénomènes annexes, et ce n'est que progressivement que le domaine affectif s'insère entre le monde des représentations d'une part et le monde de la volonté de l'autre. Combien de fois n'entend-on pas dire que les enfants sont cruels ? Ils ne le sont qu'en apparence, en les voyant avec les yeux de l'adulte. En vérité, le sentiment est encore écrasé par les deux autres aspects de la vie morale. L'enfant oublie encore très facilement son chagrin, quand il a perdu ou ne peut obtenir un objet désiré, parce qu'il vit soit entièrement dans le domaine des sens, soit entièrement dans celui de ses propres pulsions volitives. Lentement, très lentement, la gamme des sentiments se met en place, se nuance, et installe l'être humain dans l'existence terrestre. Au moment de la puberté, « maturité terrestre », le sentiment fait une irruption soudaine dans la vie de l'âme. C'est une époque où les flots du sentiment menacent d'engloutir tous les autres domaines psychiques. Mais cela est, jusqu'à un certain degré, nécessaire à l'adolescent pour qu'il puisse devenir enfin un citoyen de ce monde.

Dans la vieillesse, on assiste au processus inverse. On

se déprend toujours plus de la terre. « Je suis perdu pour le monde », se plaint Rückert dans ses dernières années. Le monde terrestre a tendance à s'effacer au regard, et cela aussi a son explication organique. Pour plusieurs raisons, les rythmes cardiaque, circulatoire, respiratoire, sont le fondement physiologique du sentiment vital chez l'homme. Chez l'être jeune, le rythme circulatoire trouve dans les artères un instrument adéquat. La souplesse des vaisseaux rend possible une adaptation constante aux pulsations rythmées du flot sanguin, ce qui permet au corps de véhiculer les sentiments dans toutes leurs nuances et à tous les degrés, de même que l'archet conduit par l'artiste parvient à exprimer une infinité tonalité sur les cordes d'un violon. Au contraire, les parois vasculaires durcies par l'âge répondent de moins en moins à la pression du sang. Cette perte d'élasticité artérielle est l'une des principales raisons physiques de la régression de la sensibilité. Bien sûr, ce n'est le cas que si l'âme de sensation est encore trop étroitement dépendante du corps. Il ne devrait pas en être ainsi, mais c'est un fait que l'on peut fréquemment observer chez l'homme d'aujourd'hui. Reprenons, là encore, notre comparaison avec les premières années. L'enfant a besoin d'au moins trois ans pour développer une vie affective passablement différenciée. Ce résultat est atteint dès que s'instaure dans le flot sanguin un certain équilibre entre les influences qui, venant du monde des perceptions extérieures, pénètrent à l'intérieur par l'intermédiaire des organes des sens, d'une part, et la vie volitive issue du métabolisme, qui veut s'extérioriser, d'autre part. Ces deux courants se heurtent et s'enchevêtrent encore d'une manière trop désordonnée pour laisser suffisamment de place à une sensibilité finement nuancée. Une comparaison avec le domaine physiologique permettra de mieux comprendre ce phénomène. Le sang plein d'ardeur

et chargé d'impulsions volontaires se répand facilement dans les vaisseaux élastiques, qui n'offrent encore que peu de résistance. Ce que l'enfant veut, il cherche à le réaliser sur-le-champ ; mais il est freiné dans son élan par un obstacle : jambes qui ne peuvent courir assez vite, pieds qui trébuchent, etc. Alors intervient la douleur, qui paralyse l'élan volontaire et apprend petit à petit à réfléchir sur les données transmises par les sens. C'est ainsi que la douleur fait très tôt l'éducation de l'homme.

Un organisme vieillissant par contre, avec ses artères qui se sclérosent, subit un rétrécissement de la sensibilité, qui vient de ce que le flot sanguin ne peut plus aussi librement se répandre dans les vaisseaux. L'impulsion de la volonté est constamment endiguée et reflue. C'est ce qui provoque fréquemment le phénomène de l'angoisse et de l'anxiété, en réaction à la poussée volontaire bloquée. La réflexion et l'anticipation ont très souvent un effet psychique inhibant. La personne âgée se représente nettement tout ce qu'elle n'est plus en état de faire. La sclérose des parois vasculaires est tout simplement la contrepartie physique de cette inhibition psychique. L'enfant, qui voudrait traverser la rue en courant, souffre d'en être empêché par l'adulte. Le vieillard, par contre, a peur de traverser, parce qu'il se représente tous les dangers qu'il court et connaît sa faiblesse. L'âge a tendance à ramener l'homme à des sentiments de plus en plus frustrés. Les enfants aussi ont peur, mais c'est avant tout chez eux un sentiment de vertige, parce que leur être ne trouve pas de point d'appui, ce qui se passe par exemple quand un enfant a peur dans l'obscurité. La petite âme se répand, pourrait-on dire, dans l'espace tout autour, sans pouvoir s'accrocher à quelque chose. Le vieillard peut également trembler de crainte, mais c'est parce qu'il est, le plus souvent, paralysé par l'imagination de tout ce qui pourrait lui arriver, lorsqu'il se trouve dans le noir. Il est psychiquement prisonnier de

son corps dans la mesure où les battements de son sang sont quasiment comprimés dans des vaisseaux rétrécis. On peut dire aussi que l'enfant n'est pas assez fixé dans son corps, et que le vieillard par contre n'est pas assez libre vis-à-vis de lui. Dans l'un comme dans l'autre cas, les vibrations les plus subtiles de la sensibilité se perdent. La personne âgée témoigne encore de cette dépendance à l'égard du corps en ceci que son attention est toujours attirée par ce qui inspire la crainte. Des vieillards, dont la mémoire est déjà sensiblement déficiente, retiennent néanmoins fort bien les nouvelles épouvantables qu'ils apprennent. Ils vous font le compte de toutes les catastrophes et des accidents d'automobiles qu'ils ont appris la veille dans le journal. Ils s'en souviennent sans difficultés, parce que ces lectures s'accompagnent d'une dose de sentiment, en l'occurrence la peur. Le rétrécissement psychosomatique les amène à interpréter maint événement de manière très subjective. Le vieillard prend les mauvaises nouvelles avec l'idée qu'une pareille chose pourrait lui arriver : moi aussi je pourrais être écrasé par un train, ou on pourrait me cambrioler ; par ici aussi il pourrait se produire une inondation ou une avalanche. Bien entendu, tout cela n'est pas toujours clairement conscient, mais le véritable motif de l'intérêt pour une nouvelle est bien dans l'anxiété qu'elle suscite. Bien des bizarreries de vieillards s'expliquent par cette peur latente. On les voit déprimés, parfois même accablés de prétendus « pressentiments ». Ils sont facilement la proie de l'illusion vague que quelque chose de « terrible » pourrait se produire ; en réalité, il n'y a là que pesanteur corporelle et psychique.

C'est ici qu'apparaît une certaine attitude morale que nous avons déjà décrite, et qui s'apparente aux caractéristiques psychiques de nombreux cancéreux, si bien que l'on a pu la désigner du vocable de « cancer psychique ».

Le cancer psychique

Or, à mon avis, on n'a pas encore suffisamment éclairci ni exactement défini en quoi consiste en fait cette maladie²³. Il convient de remarquer tout d'abord qu'on ne la rencontre pas chez toutes les personnes atteintes d'une tumeur. Il s'agit de gens qui se replient sur eux-mêmes. Dans certains recoins de leur âme, ils se séparent de leur soi véritable. Et de même que la croissance – et pour ainsi dire toute la physiologie – des tissus cancéreux échappe aux processus vitaux normaux et obéit à d'autres lois, de même ces gens admettent dans un certain secteur de leur for intérieur d'autres règles que pour le reste de leur vie psychologique. Pour comprendre immédiatement ce que nous voulons dire, il suffit d'examiner le contenu des hallucinations, du délire, de ces personnes qui, par exemple, se croyant en butte à la persécution, s'imaginent entendre des apostrophes plus ou moins malveillantes, ou tout simplement se figurent qu'on a mauvaise opinion d'elles. Toutes ces anomalies, petites ou grandes, ont en commun l'appréhension d'une menace obscure, une attente lourde de catastrophes, une terreur sinistre sans objet défini. Entre le vieillard dont l'organisme entier se sclérose de façon uniforme et le cancéreux, ou celui qui offre un terrain précancéreux, il n'y a, en ce qui concerne la vie affective, qu'une différence de degré. La personne atteinte de tumeur a toujours dans son psychisme un domaine délimité, une enclave qui ne montre pas forcément le même genre d'endiguement, de resserrement dans la vie affective que dans le cas de la sclérose sénile ; mais les manifestations psychologiques ont dans tous les cas quelque chose de faussé, de biscornu, voire d'extravagant, comme les images reflétées par un miroir déformant. Il y a à cela une raison particulière, qui n'est pas du tout facile

à mettre à jour. Pour la comprendre, reportons-nous à ce que nous avons déjà vu à propos des sens. On peut dire, en somme, que les symptômes de la vieillesse sont causés par l'affaissement des forces vitales dans leur ensemble, et que l'influence s'en fait sentir sur toute la vie psychique. Le psychisme peut se trouver trop étroitement imbriqué dans le physique lorsque le « capitonnage » salutaire que les énergies constructrices édifient entre l'âme et le corps physique s'amincit pour ainsi dire. Tous les degrés de la sénilité psychique en découlent. L'individu dont l'âme est habitée par cette tendance au cancer, souffre d'une déficience bien marquée de ses forces vitales dans un domaine organique spécial. Il peut en résulter que dans certaines parties de l'organisme les forces purement physiques prennent anarchiquement le dessus. Il se forme alors des îlots qui échappent plus ou moins au contrôle des forces vitales. Du fait que les tissus échappent au pouvoir des forces formatrices, la tumeur prolifère dans une croissance désordonnée.

Nous ne pouvons pas ici descendre dans tous les détails d'un problème aussi difficile que l'étiologie des tumeurs. Ce qui intéresse notre propos est de savoir dans quelle mesure le cancer en général doit être considéré comme une maladie de vieillesse et comment nous pouvons le combattre par une hygiène préventive.

Les îlots de cellules dormantes

Cela a toujours été un problème en pathologie de savoir comment ces îlots qui, conformément à leurs potentialités énergétiques, devraient dormir dans les différents organes, se trouvent tout à coup libérés pour former un cancer. Dans ce qui suit, nous allons exposer le point de vue

auquel est progressivement arrivé l'auteur de ces lignes à la suite de nombreuses années d'observations. Ce point de vue n'a pour le moment d'autre ambition que de servir d'hypothèse de travail. Je ne veux apporter aucune preuve, mais seulement esquisser la conception que j'ai pu me faire à l'aide des multiples indications que nous a données Rudolf Steiner à ce sujet. J'ai emprunté en outre des éléments à des théories diverses, si bien qu'il ne s'agit pas dans cet exposé de quelque chose d'absolu ni d'original, mais d'un élément qui peut aider à avancer d'un pas vers une solution du problème.

Tous les individus présentent vraisemblablement une certaine faiblesse de l'un ou l'autre organe. Cette faiblesse n'est pas le résultat de l'existence, mais existe en puissance dès la naissance, peut-être même dans l'embryon. Qu'y a-t-il derrière cette déficience de l'estomac, du foie ou d'un autre organe ?

Il se forme dans l'une ou l'autre partie du corps – comme cela est admis depuis longtemps par beaucoup d'écoles de pathologie – certains îlots embryonnaires. Qu'est-ce à dire ? Les jeunes cellules embryonnaires ont une extraordinaire puissance d'expansion ; elles renferment une grande potentialité de croissance. Tout cela leur donnerait une propension à s'étendre de façon anarchique et désordonnée, s'il n'y avait pas, justement, dans une mesure déterminée dès l'origine et toujours davantage au fur et à mesure du développement du corps, l'action formatrice des forces éthériques, pour tenir en bride l'énergie originelle. Elles donnent leur texture aux tissus, aux organes leur structure, matant toujours plus, s'il est permis de s'exprimer ainsi, les tendances anarchiques à la prolifération. Qu'il nous soit permis d'utiliser une comparaison, à seule fin de présenter l'idée sous une forme imagée. De même qu'à partir d'un morceau d'uranium,

en lequel nous ne voyons qu'un inoffensif fragment de matière, nous pouvons provoquer, au moyen d'un traitement approprié, un énorme dégagement de chaleur, de radioactivité etc., nous pouvons nous représenter le même processus, mais en sens inverse, dans les tissus vivants : pensons à une puissance qui serait en mesure de maîtriser la bombe, à l'instant même de son explosion, en neutralisant les effets de la désintégration atomique par une réintégration qui reconstituerait purement et simplement en sa forme première le bon vieux morceau d'uranium encore au repos.

Par la fécondation, l'œuf humain éclate et s'ouvre aux forces de croissance. Mais les énergies éthériques préviennent par leur pouvoir formateur « l'explosion » d'une croissance sans contrôle, pour autant que ce pouvoir formateur puisse effectivement tenir son rôle régulateur. Or, supposons que, pour certaines raisons ²⁴ déterminées, elles n'exécutent pas de façon parfaite leur travail de grande précision. Il en résultera, dans l'estomac, l'intestin, le foie, ou dans quelque endroit que ce soit, des régions non parfaitement formées. Ces endroits sont pour ainsi dire des îlots qui renferment encore quelque chose de la force de prolifération caractéristique des cellules primitives de l'embryon.

L'anatomie pathologique a depuis quelque temps déjà mis en avant cette notion de germes qui subsistent depuis l'embryon. Nous n'entrerons pas dans le détail des idées de Conheim, Ribbert, Rössle et autres. Mais l'idée de « formations insulaires » embryonnaires, poursuivie dans une direction bien déterminée, peut contribuer à nous rapprocher du cœur du problème ²⁵.

L'enfant naît en portant dans ses tissus ces îlots embryonnaires. Ce serait naturellement une conception simpliste de croire qu'un semblable îlot reste cinquante,

soixante ans ou plus dans l'organisme, avant de se transformer d'une façon ou d'une autre en tumeur. Il n'en est pas question, ne serait-ce que pour la raison que la substance du corps est entièrement remplacée en l'espace de quelques années. Mais il peut arriver que les forces formatrices restent impuissantes, par suite d'une déficience congénitale, à exercer convenablement leur action à un certain endroit, par exemple dans l'estomac. Il s'ensuit que tout au long de l'existence l'organe intéressé n'est pas aussi bien pénétré de ces forces éthériques que le reste du corps. Si l'on admet que le renouvellement cellulaire de l'ensemble de l'organisme demande environ sept ans, ce processus s'est répété au bout de cinquante ans, à peu près sept fois. À chaque fois l'îlot a été reformé.

Cette idée de la formation de l'îlot fait son apparition, d'une manière ou d'une autre, dans l'esprit des jeunes générations de chercheurs. Car en définitive, cette conception de « cellules cancéreuses dormantes » revient à dire que le cancer est déjà virtuellement présent dans un organe. C'est Geoffrey Hadfield qui a lancé l'expression de « cellules cancéreuses dormantes »²⁶. On se demande tout particulièrement pourquoi, par exemple après des excrèses de tumeurs, on décèle par ailleurs des cellules cancéreuses qui ne manifestent tout d'abord aucune croissance. Cet état de latence peut, dans des cas de carcinomes du poumon, par exemple, durer de six à vingt ans.

Aussi longtemps, donc, que les énergies du corps éthérique sont intactes, elles parviennent à endiguer la force de croissance indifférenciée qui couve sous la surface. Ce n'est qu'au moment où les forces vitales perdent de leur intensité que ces îlots commencent à proliférer dans les profondeurs. Les « bas-fonds » physiques tenus jusque-là en bride, commencent à faire du tapage lorsque la force formatrice n'est plus capable de maintenir l'ordre comme

auparavant. Or il ne fait pas de doute que certains facteurs de dégradation venus du dehors créent des conditions qui chassent prématurément les forces formatrices de certaines parties de l'organisme. Le champ est libre pour l'instauration d'une « principauté insulaire » qui, sans ce facteur externe néfaste, n'aurait peut-être pas vu le jour ou ne l'aurait vu que plus tard. Si un fumeur invétéré souffre aujourd'hui d'un carcinome du poumon, on peut admettre que son mal a été causé par la fumée de la façon suivante : les forces formatrices vivantes du tissu pulmonaire ont été progressivement atrophiées. Si justement une des bronches recèle un de ces îlots dans ses profondeurs, cet îlot se rend autonome et développe une tumeur. Quelqu'un qui n'aurait pas présenté d'îlot aurait contracté une bronchite chronique ou un emphysème du poumon.

Cette conception de l'étiologie du cancer a le mérite de résoudre deux énigmes. L'une : pourquoi le carcinome est essentiellement une maladie de vieillesse. Plus l'empire des forces de vie sur l'organisme se relâche, plus les îlots cachés se manifestent, émergeant pour ainsi dire à la surface ; et l'autre : pourquoi une tumeur qui apparaît chez une personne jeune fait de plus grands ravages encore que chez le vieillard. Si l'on est atteint plus jeune, c'est en effet que les forces formatrices ont opposé moins de résistance à l'îlot en formation. Or ces îlots tissulaires précancéreux plus jeunes ont aussi une plus grande puissance d'expansion ; plus tôt ils commencent à croître, plus près ils sont encore de la puissance énergétique de l'embryon. Et enfin nous pouvons aussi comprendre pourquoi une tumeur cancéreuse qui apparaît chez un vieillard ne fait pas autant de dégâts. Les îlots longtemps retenus dans les profondeurs du corps perdent en effets, à la longue, leur forme de croissance destructrice. Elles aussi finissent par vieillir !

C'est, nous l'avons dit, lorsque la vitalité commence à

diminuer que les îlots demeurés tranquilles s'émancipent et se mettent à suivre leur propre loi. La « sécession » de la tumeur qui s'isole de l'ensemble de l'organisme peut être ressentie par l'individu dans son âme, lorsque celle-ci est lourdement tributaire du corps. Ces processus se déroulent bien sûr presque toujours dans le subconscient, mais n'en ont que plus d'influence sur l'être. Ils peuvent être si puissants que l'homme ou la femme se sentent eux-mêmes comme des îles parmi les autres et ont l'impression d'être coupés de leurs semblables. Ces malades subissent fortement l'impact du processus pathologique dont la répercussion affecte leur vie mentale, affective et volitive. L'âme néglige le reste du corps pour vivre principalement avec le néoplasme ou la tumeur. Le regard de ces personnes perd aussi de plus en plus de sa vivacité et de son éclat ; il commence à traduire une certaine lourdeur terrestre, s'assombrit et devient, si l'on peut dire, trop matériel.

Le point de vue que nous défendons ici permet aussi de mieux comprendre que les organes dans lesquels la récession vitale est particulièrement prononcée sont aussi le plus exposés au cancer. C'est le cas dans une large mesure des organes sexuels, principalement féminins, dont les fonctions cessent en général assez brusquement. À ce moment-là, les forces éthériques liées aux organes se retirent, ce qui est une porte ouverte au mal, d'où la fréquence du cancer de l'utérus, de l'ovaire ou du sein. Chez l'homme, en qui la régression organique s'effectue en des délais bien plus longs que chez la femme, les tumeurs de l'appareil génital – à l'exception de la prostate – ne sont pas aussi répandues.

En ce qui concerne les causes extérieures, on peut dire que les agents cancérigènes ont pour effet de matérialiser davantage les parties intéressées du corps physique,

et entravent ainsi dans une certaine mesure l'action des forces vitales. Les conséquences sont les plus graves aux endroits où l'irritation extérieure est la plus constante et la plus pénétrante. Tel est le cas du poumon, accessible par la respiration à toutes les émanations cancérogènes, ou encore de la peau exposée aux rayonnements nocifs (rayons X, etc.) ou aux produits chimiques (substances goudronneuses, etc.), sans parler des ravages qu'exercent dans l'organisme tout entier les éléments anti-naturels contenus dans les produits alimentaires.

Sans aucun doute, l'hérédité joue aussi un certain rôle ; il est fréquent de voir les enfants de cancéreux être atteints du même genre de cancer que leurs parents. Il est des cas par exemple où la fille a un carcinome de l'ovaire au même âge que la mère, qui en est morte vingt ou trente ans auparavant. Mais il est à vrai dire plus fréquent que les enfants soient victimes du mal plus tôt que leurs parents. Il est clair qu'une faiblesse organique des parents peut se répéter chez les enfants.

Qu'il en soit ainsi, comme l'enseigne l'observation courante, semble confirmer dans un certain sens l'hypothèse selon laquelle on apporte les « germes » du cancer en naissant. Rudolf Steiner a clairement montré que notre corps n'est celui qui résulte de notre hérédité que jusqu'à l'âge de 7 ans. Une fois cet âge atteint et la deuxième dentition achevée, l'individualité humaine participe déjà si intensément à la construction des organes, qu'elle a surmonté en grande partie les tendances héréditaires et s'est façonné un corps à sa mesure. Si donc une part de l'héritage morbide n'a pu être rejetée, cela est imputable généralement à la faiblesse originelle des forces éthériques. Bien que cette faiblesse subsiste durant toute la vie, il est possible qu'elle ne se manifeste qu'en fin d'existence sous forme de tumeur. L'origine du mal,

néanmoins, remonte au temps où l'hérédité jouait pleinement, c'est-à-dire avant 7 ans.

L'activité de l'âme et les forces vitales

Tous ces faits permettent de voir que les prédispositions au cancer sont présentes chez beaucoup de gens, mais il faut toujours qu'en plus de celles-ci quelque chose intervienne qui mette en branle le processus morbide. De ce point de vue, nous comprenons sans peine aussi pourquoi à l'époque actuelle le cancer a pris une telle extension. Les maladies infectieuses sont en recul, parce qu'on a appris à en combattre un des facteurs déclenchant, à savoir les bacilles et les germes venant du dehors. La médecine actuelle intensifie sa lutte contre les microbes par les antibiotiques et la vaccination, bien qu'elle ait reconnu l'existence d'une immunité naturelle, autrement dit d'une force intérieure de résistance à l'infection. L'aspect proprement humain est laissé de côté dans cette méthode de traitement.

Pour le cancer, les atteintes à la santé portées *de l'extérieur* agissent d'une autre manière que dans la maladie infectieuse. Il s'agit probablement, avant tout, d'influences qui pénètrent d'une façon ou d'une autre par la voie des sens, encore que ceci ne soit vrai qu'en partie en ce qui concerne les irritants chimiques. Les facteurs déclenchant extérieurs viennent surtout de la nature inorganique qui pénètre physiquement dans les organes vivants, comme par exemple les bruits que nous avons évoqués.

Quant à la cause *interne* de la maladie, elle réside au contraire dans l'amointrissement de nos propres forces vitales et dans les faiblesses organiques embryonnaires ou de la première enfance, que nous avons désignées par le

terme d'îlots.

Pour comprendre de nouveaux aspects de la vieillesse, il faut maintenant savoir que, lorsque l'âme est trop engagée, et s'implique de façon trop prolongée dans les processus physiologiques, cela entraîne presque toujours une dégradation de la vitalité. L'exemple bien connu de la sécrétion glandulaire permet de comprendre facilement ce fait. Lorsqu'une glande, par exemple une glande salivaire, sécrète, cela représente pour elle une dégradation, un abaissement qualitatif. Cette dégradation n'est naturellement pas poussée à l'extrême, sinon l'organe périlcliterait, mais le processus est quand même lié à une dépense vitale. Du côté psychique, l'évocation d'un certain mets peut provoquer un tel désir que l'eau vient à la bouche. Ainsi l'on comprend que si l'âme avec ses envies, ses passions etc., est journellement enfoncée dans des fonctions physiologiques, elle dilapide les forces vitales, et fait pour ainsi dire resurgir des maux qui dormaient dans les profondeurs. Il se produit dans la vieillesse une sorte de cercle vicieux : l'amointrissement des forces vitales fait que le vieillard est plus sensible à son corps et d'un autre côté son âme y porte aussi une attention plus grande. Il se met à s'intéresser de plus près à ce qui se passe dans ses intestins, dans ses articulations, etc. Et par l'intérêt qu'il porte à son corps, il en aggrave l'état dans une certaine mesure. Cela est du reste valable pour tout le monde et non pas seulement pour le vieillard : la crainte d'une contagion, par exemple, implique également tant de force psychique dans l'organe correspondant que sa vitalité peut en être effectivement affaiblie et qu'il peut perdre toute possibilité de résistance à l'infection même que l'on redoutait.

Nous touchons ici quasiment du doigt, jusque dans le domaine physiologique, la raison pour laquelle les gens se portent mieux lorsqu'ils ont une occupation, et bien

mieux encore lorsqu'elle les satisfait pleinement. C'est qu'ils oublient alors dans une large mesure ce qui ne va pas très bien dans leur corps. Tandis que le vieillard qui se tâte fréquemment le pouls (on voit d'ailleurs le même effet chez les gens plus jeunes) non seulement sera fâcheusement impressionné par les « ratés » de son cœur (extrasystole) mais montrera même, à l'auscultation, des pauses dans le fonctionnement cardiaque, à force de s'observer trop minutieusement.

Un élément assez voisin joue un rôle important, bien avant qu'apparaissent les signes de la vieillesse. Il s'agit des conséquences à long terme d'une occupation qui laisse l'âme insatisfaite. Lorsque le travail quotidien n'éveille que des impressions désagréables, cela produit un sentiment permanent de malaise psychique, transmis par le sens vital. Les enfants y sont particulièrement sensibles et le rôle d'une pédagogie authentique n'est pas de contraindre les élèves à une tâche qu'ils exécutent à contrecœur, mais de faire en sorte que le travail scolaire soit considéré par l'enfant comme un élément important, une partie intégrante de son existence, ce qui l'amènera à faire toutes choses, même celles qui ne répondent pas tellement à ses inclinations, dans un acquiescement spontané, dans un libre mouvement du cœur. On raffermir par là les forces du sens vital, non dans l'immédiat seulement, mais pour des années.

Il en va sensiblement de même pour la vie professionnelle. Celui qui ne s'acquitte de son travail quotidien qu'avec dégoût, en faisant effort sur lui-même, parce qu'il faut bien gagner sa vie, perd à la longue le bénéfice de l'afflux vitalisant que lui apporte le sens vital. Hélas, si l'on interroge aujourd'hui dix personnes sur ce que leur travail représente pour elles, neuf répondent qu'elles le font parce que c'est « le métier qu'on leur a appris » ; elles ont géné-

ralement perdu depuis longtemps tout goût véritable pour leur profession. Cette absence d'enthousiasme a pour résultat d'affaiblir l'ensemble de la vitalité, et cet état se traduit dans leur sens de la vie ²⁷; elles se sentent intérieurement éteintes, et un besoin instinctif s'éveille en elles de secouer cette impression intérieure de pesanteur. Pour les enfants, à l'école, cela s'arrange assez bien parce qu'il y a les récréations. Mais on commet parfois l'erreur contraire de leur faire faire trop de sport ce qui est mauvais aussi, à un autre égard, mais cela est un autre problème.

Que font les gens qui sentent baisser en eux le tonus vital ? Les uns cherchent une récréation dans une occupation favorite, un quelconque violon d'Ingres, dans le jeu, l'art ou les relations amicales ; un grand nombre s'adonne à la boisson, parce que l'alcool procure une chaleur illusoire mais bienvenue, une euphorie passagère, que ne peut donner le travail quotidien déplaisant, aride, dont on ne retire qu'inconfort et engourdissement. Le nourrisson, lorsque son sens vital lui fait ressentir la faim de tout son corps, se soulage par des cris ; de même l'adulte ressent dans son âme un besoin de bière, de vin ou d'un autre breuvage stimulant, et n'est satisfait que lorsque l'alcool produit en lui chaleur, légèreté, allègement apparent des chaînes terrestres. Plus il avance en âge, plus il a le sentiment de ne pas pouvoir vivre sans ce remontant. Et nombreux sont ceux que les drogues privent de la possibilité de donner un sens véritable au dernier tiers de leur existence. Il ne s'agit pas tant ici des maladies physiques causées par l'alcoolisme chronique : affections cardiaques, hépatiques, rénales et autres, que des tendances caractérielles qui ne cessent de s'affirmer avec le temps chez le buveur, même modéré. Comme nous l'avons dit, l'alcool donne une certaine illusion d'échapper à l'impression déprimante de malaise physique ; l'homme se ment donc à lui-même,

que ce soit consciemment, inconsciemment, ou à demi consciemment. Mais ce que les hommes commettent sur eux-mêmes, ils le font aussi bien aux autres. Comme ils deviennent de mauvaise foi vis-à-vis d'eux-mêmes, ils le sont également pour leur entourage. Pourtant, la vieillesse, justement, devrait libérer l'âme de toute sujétion.

Il est nécessaire de parler de ces choses, bien que l'objet principal de notre étude soit la vieillesse, car la vieillesse récolte ce que la jeunesse et l'âge mûr ont semé. Il ne serait donc pas inutile de s'y préparer en dirigeant de temps en temps, avant d'y être arrivé, ses regards sur elle. Mais il faut l'envisager avec compréhension, bien plus, avec joie et amour. Aussi il n'est pas inutile de rappeler l'influence de la boisson sur le caractère tout entier.

L'observance des règles d'hygiène préconisées ici est rendue beaucoup plus difficile quand l'alcool a déjà profondément dégradé le caractère. On objecte volontiers que dans les siècles passés, parmi les hommes d'envergure et dont la haute sagesse ne s'est point démentie dans la vieillesse, on n'en a guère vu qui n'aient quelque peu « tâté de la bouteille ». À cet argument il est facile de répondre que la constitution physique des hommes s'est considérablement modifiée en un temps relativement court ; alors qu'un Goethe par exemple pouvait quasi impunément boire du vin et créer ce qu'il a créé, un homme de notre temps ne pourrait faire de même sans grands risques. C'est ce qui ressort des habitudes gastronomiques du passé. Quand on pense par exemple à ce qu'on pouvait encore ingurgiter aux XVII^e et XVIII^e siècles, il est clair qu'un repas de nos ancêtres rendrait la plupart de nos contemporains malades pour longtemps. De même, les doses de médicaments étaient bien plus élevées au temps de Paracelse que ce que nous pourrions supporter aujourd'hui.

Les réflexions précédentes montrent que les sens nous introduisent par l'extérieur dans le domaine de nos forces vitales et qu'il est important pour l'individu de conserver le plus possible de ces forces. Mais par ailleurs les sens mettent en action les ressorts de notre âme. H. E. Lauer a expliqué en détail, dans son livre *Les douze sens de l'homme*²⁸, comment les sens peuvent se classer en trois groupes dont chacun se rapporte plus particulièrement à l'une des trois fonctions de l'âme, qui sont : la volonté, le sentiment et la pensée. Nous reparlerons de chacun de ces sens sous l'angle de la préparation à la vieillesse.

Quand on considère l'influence des fonctions sensorielles sur la vie de l'âme, il ressort que, par l'intermédiaire de chacune d'elles, on peut éveiller, cultiver et épanouir certaines dispositions. Toute perception, toute sensation, peut être élaborée dans le sens d'une transformation positive ou négative de l'être. La suite nous montrera que par transformation positive il faut entendre celle qui tend à affranchir les facultés morales, intellectuelles et spirituelles d'une trop grande sujétion à l'égard du corps, tandis que la transformation négative a pour effet d'enfoncer les énergies de l'âme dans le corporel. Disons tout de suite, en anticipant sur ce qui vient ci-après, que les aspects positifs de la vie sensorielle exercent une action bienfaisante et vivifiante sur le corps éthérique, tandis que les aspects négatifs le perturbent et l'affaiblissent.

Une discipline psychique appropriée a des effets très marqués sur les énergies vitales de l'homme. Ce sera l'objet de notre prochain chapitre.

CHAPITRE V

S'affranchir des sens

Le toucher et la dévotion

Le sens du toucher, par lequel nous commencerons, est celui qui nous fera le mieux saisir l'idée générale de notre exposé. L'homme qui réagit sensitivement à un contact a d'emblée l'impression d'être relié de façon très proche et très intense à l'objet qu'il touche. Il acquiert par là particulièrement la certitude de l'existence réelle de cette chose. Pour le « réalisme naïf » de la philosophie, le toucher est le sens le plus sûr qui soit. Et pourtant, ce que les corpuscules tactiles de notre peau ressentent n'est au fond que le déplacement d'une partie de notre corps lui-même dont la position dans l'espace s'est modifiée en touchant. À tout contact, nous éprouvons une sensation qui ne concerne que notre propre corps. Nous devenons, par voie de conséquence, vis-à-vis des objets, intensément subjectifs et égocentriques. Nous ne jugeons tout d'abord de la rudesse ou du poli, de la rondeur ou de l'aigu d'un objet qu'en fonction de notre propre corporéité solide. L'enfant veut continuellement vivre en rapport avec les objets, de façon à recevoir par eux la sensation de lui-même. Toutes les rencontres extérieures qu'il fait provoquent un désir de toucher, en vue de cette expérience intérieure de contact. Il est désappointé de ne pouvoir attraper la Lune. Le tout petit enfant cherche même à tout mettre dans sa bouche,

parce que c'est là que la sensation tactile est la plus différenciée et qu'il peut établir par elle le contact le plus intime avec le monde extérieur. Ainsi considéré, le sens du toucher devient le puissant levier de ce qu'on appelle communément l'égoïsme. C'est dire que toute chose est envisagée sous l'angle de l'action qu'elle exerce sur notre propre corps. La conception selon laquelle le petit enfant est par nature un égoïste, n'est pas, de ce point de vue, sans fondement. L'enfant veut immédiatement tirer à lui tout ce qui se trouve à sa portée, sans s'inquiéter des dégâts qu'il peut commettre. S'il fallait définir le trait de caractère qui est dû au sens du toucher et risque d'en être un aspect négatif, on pourrait parler du « penchant à-se-ressentir-soi-même-de-l'intérieur ». Le kleptomane qui voudrait tout mettre dans sa poche ou l'homme d'affaires qui accapare tous les bénéfices développent des formes particulièrement intenses de toucher.

Heureusement, le toucher a aussi le pouvoir d'éveiller un côté tout différent du caractère. On peut s'exercer, dans le contact avec un objet ou avec un autre être, à oublier complètement que l'on ne ressent en réalité que son propre corps. Il est possible, en passant la main sur un cristal, de pénétrer, grâce au contact, dans l'intimité même du minéral. Lorsqu'on caresse un animal, on peut faire abstraction de l'impression égocentrique pour faire en soi-même une place au chien ou au chat. On devient ainsi pour un instant un avec l'animal et on le comprend vraiment. Mais ceci ne se produit que si, au-delà de l'impression sensorielle, on éprouve une grande dévotion pour tout ce qui se trouve au-delà de soi-même. Cette dévotion réside principalement en ce que je ne me contente pas de m'effacer devant ce qui est en dehors de moi, mais que je lui fais une place en moi.

Rudolf Steiner a exprimé merveilleusement ce que l'on

éprouve alors : « Cette chose dont les rayons pénètrent dans notre être intime et que nous sentons rayonner du dedans de nous-même, n'est pas autre chose que le sentiment du divin qui nous envahit » ²⁹. Aussi est-il très recommandable que la personne qui vieillit continue à cultiver son sens tactile, même si elle a les mains et les doigts qui tremblent. Cela peut être obtenu en pratiquant un instrument de musique ; il n'est, en effet, pas d'art instrumental sans doigté. Certaines activités manuelles mettent aussi en jeu adresse et habileté : filer, tisser, tricoter, coudre, broder ou faire de la tapisserie ; il n'y a pas si longtemps, les femmes âgées s'y adonnaient spontanément, en y mettant souvent beaucoup d'amour. Le choix de l'ouvrage était plus ou moins imposé par les circonstances, ce qui ne l'empêchait pas d'avoir une influence profonde et bienfaisante. L'activité tactile vivifiait le corps éthérique et influait favorablement sur l'âme en lui insufflant le respect des choses. L'être pouvait se hausser au-dessus de son corps.

Par contre, si l'on ne parvient pas à s'élever jusqu'à une dévotion totale ³⁰, le sens du toucher pervers conduit à une disposition tout autre : la curiosité, qui ne fera que croître avec l'âge. Le curieux est un véritable « touche-à-tout » qui suit sa fantaisie égoïste et mesquine. Ainsi, le sens tactile, selon qu'il est correctement orienté ou laissé à l'abandon, peut donner la vertu vivifiante du respect ou la curiosité. Loin d'élever l'homme au-dessus de lui-même, ce défaut enchaîne l'âme trop lourdement au corps et amoindrit la vitalité.

Qu'un toucher bien exercé cohabite admirablement avec la faculté de dévotion, c'est ce que montre de façon frappante l'exemple d'un de nos contemporains : au moins deux des professions exercées par Albert Schweitzer ont cultivé en lui le sens tactile. Le métier de chirurgien

gien, tout comme celui de musicien, d'organiste surtout, est inconcevable sans une grande délicatesse de doigté. Parallèlement, on trouve parmi les traits les plus marquants de cette grande personnalité une faculté extraordinaire de respect devant tout ce qui vit. Cela ressort de ses écrits, jusqu'au discours qu'il tint à Oslo à l'occasion de la remise du prix Nobel. Il y désigne même le respect de la vie comme l'éthique des temps présents ³¹.

Le sens de la vie et l'égalité d'humeur

En ce qui concerne le sens de la vie, rappelons que c'est lui qui nous transmet, de façon continue, des informations sur l'état de notre corps. Bien-être signifie santé ; malaise veut dire que quelque chose n'est pas en ordre dans l'organisme. Un léger mal de tête suffit à compromettre l'impression de bien-être général, un trouble digestif bénin peut amener le découragement, une fatigue éteint l'intérêt pour les choses qui nous tiennent normalement à cœur. Le petit enfant est particulièrement sensible au langage de son sens de la vie. Il est gai, réjoui, ouvert et plaisant quand son appétit est satisfait ; mais il devient vite agacé, de mauvaise humeur et insupportable, dès que la faim le tenaille de nouveau.

Le vieillard court le risque lui aussi de tomber sous une dépendance excessive vis-à-vis des réactions de son sens de la vie. Son corps usé est sujet à bien des petites misères. Le mécanisme ne joue plus sans à-coups et, de plus, comme nous l'avons déjà fait observer, il témoigne d'un intérêt croissant pour le fonctionnement de ses organes, dans la mesure où ils nuisent à son bien-être habituel. Il suit avec une attention minutieuse le cours de ses maladies, même s'il ne s'agit que des petits accidents

inhérents à la vieillesse. Rien de plus compréhensible, certes, si une oreille devenue dure donne tout d'abord de grandes préoccupations. On ne cesse de commenter les bourdonnements que l'on entend. On est souvent tout ragailardi de rencontrer d'autres gens qui souffrent de la même infirmité. Une vieille dame dure d'oreille trouvait une grande consolation à lire une description détaillée de la surdité de Beethoven. Elle en concluait immanquablement que Beethoven avait eu exactement les mêmes symptômes qu'elle et qu'il avait souffert autant qu'elle. L'être moyen perd progressivement avec l'âge ses relations humaines et devient hypersensible à tout ce que son sens de la vie lui transmet. Comme, à cet âge-là, ces informations ne sont pas toujours satisfaisantes, le vieillard s'enlise volontiers dans ses ennuis de santé. Seul un entraînement intérieur conscient peut le sortir de cette complaisance à l'égard de ses sensations. Toute occupation qui n'est pas seulement pour soi mais qui sert à autrui pourra l'aider à surmonter cette tendance : garder un enfant, tricoter pour ses proches, un léger travail ménager dans la famille, ou autre chose de ce genre, dont il soit encore capable. Tout cela peut le distraire d'un intérêt exagéré pour les réactions désagréables de son sens vital.

Quel avantage y a-t-il à s'en rendre indépendant ? On ne lancera plus des regards réprobateurs à ses partenaires pour cause d'acidité stomacale, on ne tyranniserà plus la maisonnée sous l'influence de névralgies, on ne fera plus de scènes aux siens quand on aura mal aux dents. Il faut avant tout cultiver la vertu d'égalité d'âme si l'on veut que l'humeur ne soit pas affectée par des dérèglements physiques plus ou moins graves. Rudolf Steiner a recommandé certains exercices pour développer les forces de l'âme ³² et notamment l'égalité d'humeur et le sang-froid.

L'âme pourvue de ces qualités n'est plus à la merci des sensations physiologiques, et échappe ainsi à la lourdeur du corps. Elle atteint par l'équanimité un certain degré d'indépendance à l'égard du sens vital, de même que la notion du respect l'a délivrée d'un trop grand égoïsme dans les sensations de toucher.

Si nous nous laissons mener par les informations du sens de la vie, nous serons constamment ballottés par des sautes d'humeur, nerveux, instables. Une vie de tourments sera notre triste lot. Cela montre quelle peut être l'influence négative qu'un sens peut exercer sur l'âme.

Le désir de se sentir bien, quelles que soient les circonstances, est très répandu à notre époque qui n'est hélas que trop malmenée. Combien de fois le médecin ne s'entend-il pas dire par des gens qui ne sont guère malades : « Mais je voudrais pourtant me sentir d'attaque ! » Ce souhait certes bien compréhensible, représente actuellement un grand danger, car c'est lui, en réalité, qui pousse tant de gens à prendre des excitants, ou à absorber quantité de médicaments dont ils savent parfaitement qu'ils ne font aucun bien à la santé, et ne produisent qu'un bien-être illusoire et passager. Tous ces petits ou grands poisons ne font que tromper plus ou moins le sens vital. Celui-ci publie, pourrait-on dire, des communiqués, comme un état-major qui proclamerait que tout va très bien sur tous les fronts, alors qu'en vérité, de toutes parts, les armées vacillent dangereusement. Du côté de la vie psychique, ils ne procurent qu'un engourdissement de la conscience, qui se traduit après un certain temps par un amoindrissement de la faculté de concentration, une perte de mémoire et un avachissement de la volonté.

Le sens du mouvement et la libération intérieure

La direction imprimée aux forces transmises par un autre sens, le sens du mouvement, est également d'une grande importance pour le vieillard. C'est par lui, rappelons-le, que nous avons connaissance de ce que font nos membres. Il donne à l'enfant, petit à petit, la possibilité de contrôler ses mouvements et de mettre sa colonne vertébrale en position verticale³³. La liberté ne devient l'apanage de l'homme que parce qu'il se tient debout. C'est pourquoi aussi il ne faut jamais forcer un petit enfant à le faire. Personne ne devrait s'en mêler en dehors de l'enfant lui-même. Ce qui se réalise ainsi au premier âge de l'existence a été préparé dans l'inconscient grâce à l'aide considérable apportée par le sens du mouvement. Par lui, l'individualité se fraye un chemin dans le corps³⁴. De là vient que l'on peut quasiment lire dans l'allure et le jeu des membres le degré de liberté auquel peut accéder un individu. Sans doute, plus il vieillit et plus se restreint sa liberté de mouvement. Vu de l'extérieur, le vieillard semble toujours plus empêché de se mouvoir librement. Si, par l'attitude intérieure qu'il a eue toute sa vie, il est resté sous l'emprise purement organique de son sens moteur, il sera immensément malheureux dès qu'il ne pourra plus commander bras et jambes, pieds et mains, aussi bien que dans sa jeunesse. Mais celui qui apprend à tourner aussi son regard vers le dedans, celui-là sait qu'il y a une liberté de l'âme qui ne peut être étouffée par une jambe paralysée, des rhumatismes articulaires, ou un tremblement des mains. La mobilité corporelle peut évoluer en une liberté de mouvement morale et spirituelle qui maintient vivant le sens moteur en dépit de toutes les entraves physiques. Il faut seulement que le vieillard ait acquis très méthodiquement la force intérieure nécessaire. Il existe pour cela plusieurs moyens. Choisissons un

exemple qui permet de voir la meilleure attitude à adopter lorsque le fardeau des ans pèse sur nous. Imaginons un vieillard qui, un soir, assiste à un bal auquel prennent part surtout des jeunes gens. Lui-même souffre de vertiges, de tremblements, de sciatique, etc. Admettons d'abord qu'il s'agisse de danses gracieuses, légères, et non de ces contorsions pénibles à voir qu'on appelle danses modernes. Le vieillard peut réagir très différemment au spectacle de cette jeunesse dansante. Ou bien il sombrera dans la mélancolie, à la pensée de son agilité perdue. Il s'apitoiera sur lui-même et regrettera de ne plus pouvoir suivre le rythme et la fougue de la danse. Peut-être évoquera-t-il avec regret le temps où il était brillant danseur, maître de l'espace. Mais tout cela est bien fini, et il ne lui en reste plus qu'une vision nostalgique. Soudain il prend son élan, rassemblant toutes ses forces ; il se lève et exécute quelques pas maladroits. Bientôt il regagne son siège où il s'affaisse, peut-être sous les applaudissements de l'assistance, mais il sent trembler son corps perclus et se lamente sur sa belle jeunesse envolée.

Mais il peut se passer tout autre chose dans l'âme de celui qui prend plaisir à la légèreté de la jeunesse et essaie de l'accompagner intérieurement. Cette participation intérieure n'est pas liée à son corps, il sent – et il peut y aider consciemment – la joie de son âme se communiquer à son sens du mouvement, mais plus comme au temps de sa jeunesse, où, inversement, c'était le mouvement qui déversait dans l'âme le flot généreux d'une joyeuse excitation. Il peut saisir en pleine conscience, s'il ne l'avait pas encore expérimenté, qu'il existe une liberté intérieure qui nous donne l'indépendance à l'égard de notre corps. C'est alors la merveilleuse révélation de la liberté de l'être humain. Pendant que, dans le premier cas, il n'y avait que tristesse, peut-être envie, et même jalousie à l'endroit de la

jeunesse qui s'amuse, le second ne connaît qu'allégresse, sympathie et affection pour les danseurs. Par surcroît, la vivacité du sens moteur est ainsi sauvegardée, en dépit des limitations subies par les membres.

Les possibilités offertes par ce sens – notamment l'expérience de la liberté totale – ont aussi leurs dangers. Nous pouvons développer une versatilité qui nous pousse à vouloir sans cesse du nouveau et produit en nous une sorte de tempérament sanguin excessif. L'enfant, plus il est petit, est largement soumis à cette force du sens moteur. À peine sait-il marcher qu'il veut toujours courir, à droite, à gauche ; il entreprend sans cesse quelque chose de nouveau, puis s'en laisse distraire par tout ce qui se présente. L'âge venu, l'homme devrait avoir appris la constance, faire preuve d'endurance et de continuité dans toute sa conduite. Le vieillard, en raison du déclin de son agilité extérieure, tombe facilement dans l'inertie intérieure ; ses efforts dans plusieurs directions ont échoué, et il condamne son sens moteur à l'inactivité, sous prétexte de sa liberté physique restreinte. Il est alors utile de se fixer des objectifs bien précis, que l'on poursuit avec ténacité. Déjà l'observation délibérée d'un emploi du temps quotidien sert d'appui pour maintenir en forme le sens du mouvement. J'ai connu des malades âgés si handicapés par une affection articulaire qu'ils ne pouvaient se lever que quelques heures par jour, et qui pourtant exécutaient un programme très précis : travaux manuels, écriture, lecture, si bien que le temps leur paraissait presque trop court pour mener à bien tout ce qu'ils entreprenaient. Ce genre de malades, qui poursuivent leur existence dans un effort volontaire, de façon non mécanique, mais consciente, ne permettent pas, par leur ténacité, au sens moteur de s'ankyloser. Ils connaissent ainsi, souvent, un degré de liberté intérieure bien supérieur à celui dont jouit

au milieu de sa vie un individu en bonne santé.

Le sens de l'équilibre et son transfert dans l'âme

Le sens de l'équilibre nous enseigne, d'abord inconsciemment cela va sans dire, que nous avons la possibilité d'établir notre position verticale dans le monde physique ; sinon on ne pourrait que ramper. Ce sens a un prolongement, auquel on ne prend pas garde à l'état normal : il nous amène à jouir du sentiment d'une certaine sécurité par rapport à ce qui nous entoure. Cette sécurité manque naturellement chez le petit enfant, qui doit d'abord apprendre à se tenir debout. Mais certaines conditions pathologiques peuvent compromettre la sensation d'équilibre : par exemple lorsqu'on est sujet aux vertiges. On se représente alors trop vivement sa situation par rapport à ce qui environne... et on perd ainsi la stabilité qu'on possède d'habitude sans effort. Représentons-nous un danseur de corde qui jouit en général d'un équilibre idéal. Il possède cet équilibre parce qu'il se sent physiquement assuré par rapport à l'extérieur, grâce à quoi il peut s'oublier lui-même complètement. Comme on le sait, il serait désastreux pour lui de prendre conscience tout à coup de lui-même : il risquerait de tomber. Ainsi, ce sens nous donne dans la vie de tous les jours une sécurité, une tranquillité qui s'étend aussi à notre âme. Cette assurance a pour conséquence que nous pouvons saisir et comprendre notre être propre. Rudolf Steiner fait nettement ressortir que le sens de l'équilibre, en pénétrant notre âme, nous remplit d'un sentiment d'indépendance vis-à-vis de notre corps. C'est le « se-sentir-soi-même-en-tant-qu'esprit ».

La question maintenant se pose de ce que l'on peut faire par soi-même pour maintenir ce sens normal et

vigoureux, afin que son influence bienfaisante sur la vie psychique ne tarisse point. Le corps regimbe de plus en plus ; l'escalade intrépide des pics rocheux n'est plus possible et d'ailleurs pas non plus particulièrement recommandée. De même que notre danseur de corde ne peut garder le calme intérieur requis que s'il s'oublie lui-même, le vieillard ne peut jouir de la sérénité, de la paix de l'âme et embrasser son propre esprit, que s'il parvient progressivement au vrai dépouillement de soi. Au nombre des expressions les plus géniales du drame psychologique qui surgit alors, citons *Le roi Lear* de Shakespeare. Lear, devenu vieux, devrait avoir acquis la sagesse et le véritable détachement qu'on attend d'un vieillard. Il prend certes un grand élan pour y parvenir, en faisant don de tout ce qu'il possède. Pourtant, ce n'est pas un détachement absolument pur qui l'y conduit, car il tient à entendre de la bouche de ses filles des hymnes de louanges et d'amour. Ce manque de sagesse cause sa perte. Dans son aberration, il méconnaît celle de ses filles qui est justement la plus noble. Par là, il perd la paix intérieure et l'équilibre, et il sombre dans la démence. Cordélia, cette fille cadette, image immaculée de la beauté juvénile, possède justement dans son cœur ce joyau que le vieux père aurait dû acquérir au cours de sa longue vie : le pur oubli de soi, l'amour désintéressé. Voilà l'une des raisons pour lesquelles nous sommes émus par l'une des plus grandes tragédies qui aient jamais été écrites. Le vieux roi plein d'expérience n'est pas encore parvenu aussi haut que son enfant dernière-née.

Une personne âgée doit arriver pas à pas à reconnaître qu'elle ne doit plus rien attendre du monde matériel, mais se dépouiller sans arrière-pensée de tout ce qui lui appartient. C'est par là qu'elle pourra fonder son équilibre non plus sur le corps mais sur l'âme.

L'odorat et l'intérêt compatissant

L'odorat met l'homme en relation intime avec les substances extérieures qui lui sont apportées par l'air qu'il respire. De ce fait, la sensation olfactive a quelque chose d'extraordinairement intime. Il est également essentiel de noter qu'elle se rapporte à quelque chose d'étranger, c'est-à-dire que nous sentons le mieux tout ce qui est en dehors de nous-mêmes. Nos propres émanations, par contre, nous ne les sentons que jusqu'à un certain point. Une haleine fétide, si désagréable pour autrui, n'est presque jamais sentie par celui qui en est affligé. Ces faits nous montrent que l'odorat nous met en relation étroite avec quelque chose d'extérieur à nous. Si nous y faisons bien attention, l'odeur qui pénètre en nous profondément nous renseigne beaucoup sur l'être intime des choses.

Oscar Wilde, qui comprenait parfaitement ce pouvoir qu'ont les odeurs de toucher notre âme d'une façon toute particulière et profonde, commence son roman *Dorian Gray* par ces mots : « L'atelier était rempli de l'odeur violente des roses, et quand la brise légère de l'été agitait les arbres du jardin, il entra dans la pièce un parfum lourd de lilas ou l'arôme léger des berbérises en fleurs ».

J'ai connu un clinicien très réputé qui, dans ses cours, faisait ressortir l'importance, pour le diagnostic médical, de l'odeur dégagée par le patient, à condition, bien entendu, de faire abstraction de toute impression subjective agréable ou désagréable.

Il est bien connu que l'odorat perd beaucoup de sa finesse avec l'âge. Comment cultiver certaines facultés de l'âme de façon à pallier à ces faiblesses, autrement dit comment compenser intérieurement cette perte extérieure ? Rappelons encore une fois qu'il s'agit avant tout

d'entretenir et de fortifier le corps vital. Du point de vue de l'âme, l'affaiblissement du sens olfactif a pour effet d'entraver toute connaissance intime de l'essence des êtres. Partant, on ne peut plus éprouver aussi profondément de la compassion, laquelle implique justement que l'on s'identifie totalement avec d'autres êtres, que l'on s'unisse par le cœur à ce qui nous était étranger, processus analogue à ce qui se produit dans le monde physique par la sensation olfactive. On s'oublie par là soi-même entièrement. Que l'odorat touche de très près le psychisme, cela ressort clairement du fait qu'un parfum peut évoquer tout un monde d'impressions. Il n'est que de voir avec quelle aisance s'éveille la sympathie ou l'antipathie selon l'odeur qui vient frapper nos narines.

Comme on le sait, les anciens Grecs connaissaient bien la vertu éducative de la compassion. Elle était le principal moteur de la tragédie grecque ; grâce à elle, les spectateurs devaient connaître une véritable purification intérieure, la catharsis. Son opposé et à la fois son complémentaire, la peur, avait au contraire pour effet de renfermer l'individu dans son petit moi égoïste. Le jeu de ces deux polarités, la compassion et la peur, donnait au théâtre grec toute sa puissance dramatique. Lorsqu'on cherche à se représenter le Grec, tel qu'il nous apparaît dans l'histoire et la légende, on a l'impression que ces deux mouvements de l'âme jouaient dans sa vie un rôle de premier plan. L'élément « peur » jouait un grand rôle chez les jeunes gens et ils devaient la surmonter pour se hausser jusqu'à l'héroïsme. Dans la vieillesse, par contre, c'est la compassion qui était en honneur ; la peur se muait en sagesse et la compassion atteignait la hauteur sublime où l'homme se perd lui-même dans l'amour. Évoquons par exemple la grande figure de Socrate mourant qui, pour les amis qu'il doit quitter, ne ressent plus qu'amour et profonde com-

passion. On peut laisser en suspens la question de savoir si la portée universelle de la tragédie grecque pour le peuple tout entier ne venait pas justement de ce que tous, jeunes et vieux, se sentaient personnellement mis en cause, les plus jeunes par la peur, qu'il s'agissait de surmonter, les plus âgés par la compassion, parce qu'ils ne pouvaient plus être menés que par elle sur le chemin de l'amour pur. Cet appel à la compassion par le spectacle tragique a vraisemblablement aussi aidé le Grec à savoir vieillir dans l'amour. Le vieillard était alors revêtu d'importance, on lui confiait la solution des problèmes difficiles et on l'appelait, pour l'intérêt de l'État, dans le corps important, au pouvoir discrétionnaire, de la Gérousie, ce qui signifie littéralement Conseil des Anciens.

Le sommet de la doctrine de la compassion, dans un contexte chrétien, se trouve présenté dans la légende de Perceval. Il est caractéristique qu'au début Perceval ne puisse tout d'abord pas mener à bien sa mission ni accomplir son devoir de vraie compassion à cause de sa trop grande jeunesse.

Le vieillard doit pouvoir se libérer de plus en plus de l'attachement à soi-même, et pénétrer par l'amour et la compréhension dans l'être de ceux qui l'entourent. Il maintiendra ainsi pleines de vie les forces généreuses qu'en la fraîcheur de sa jeunesse il puisait dans le respir des choses.

S'il ne parvenait pas à développer ces qualités de l'âme, qui sont comme un baume vivifiant pour les forces vitales en relation avec le sens olfactif, il courrait le risque de s'abandonner à leur envers négatif. Il refuserait à son âme tout commerce avec autrui. Cette tendance portée à son extrême donnerait alors le type du vieillard méchant, qui au lieu de compassion ne connaît que la haine. Il devient « ennemi du genre humain » comme Molière l'a repré-

senté de façon grandiose dans son *Misanthrope* ou son *Avare*.

Le goût et les manières courtoises

Si l'on examine le sens du goût, on relève de la même façon certaines caractéristiques. Tout d'abord, l'intermédiaire par lequel s'exerce la faculté de goûter est le liquide. De même que l'odeur vient à nous dans un milieu gazeux, le goût nous est transmis par le liquide. La liaison ainsi établie présente par conséquent un aspect moins « aérien », plus terrestre. L'odeur est plus fugitive mais plus insinuante ; elle s'étend partout, nous pénètre de la façon la plus intime et trahit les secrets les moins décelables des fleurs, des animaux et des hommes, voire des paysages et des saisons. Sous ce rapport, le goût est déjà beaucoup plus grossier, de même que l'eau est plus dense que l'air. Il nous informe de la manière dont les sucres internes, en lesquels toutes les substances sont diluées, réagissent aux matières solubles qui font leur entrée dans le cycle de la digestion et du métabolisme. Le goût non perverti, encore conduit par un juste instinct, trouve appétissante et « bonne » toute substance dont l'organisme a besoin. Il suffit d'observer le bétail au pâturage ou les petits enfants, à qui le lait procure un visible bien-être. L'être humain s'accommode de manière exemplaire des substances qui peuvent lui servir d'aliment. Sous l'angle physiologique, il s'agit ici des forces du chimisme qui agit sur l'homme sous forme fluide, et dont il doit tirer le meilleur parti possible. Du côté psychique, c'est rendre un grand service à l'enfant que d'éduquer son goût en conformité avec la nature et d'écarter les habitudes aberrantes. Dès qu'un enfant a suffisamment absorbé de nourriture, il

cesse généralement de manger, même s'il est très friand de ce qu'on lui donne. Comme à l'animal gavé, la nourriture ne lui « dit » plus rien. Le sens gustatif non perverti forme en nous un organe très sensible, qui non seulement perçoit la qualité de ce que nous absorbons, mais nous indique aussi, pour ainsi dire de l'intérieur, quand nous devons nous arrêter de manger. Rappelons-nous ce qui se passe quand l'instinct naturel est dépravé.

Si quelqu'un est à ce point porté sur les gâteaux, par exemple, qu'il ne s'aperçoit pas, lorsqu'il en absorbe des quantités, que la sensation de goût se réduit à rien, et s'il continue alors à en manger, il se rend malade et attrape une indigestion. Il est possible qu'alors il ne puisse plus avaler pendant des mois, voire des années, le mets dont il a abusé. Ce mets le « dégoûte », autrement dit il ne peut plus lui procurer de sensations gustatives agréables. Un sens gustatif normal est l'intermédiaire approprié entre l'aliment introduit dans le corps à l'état de liquide ou d'émulsion et le courant de substances que l'organisme utilise pour vivre. Par là la sensation de goût est l'instrument de mesure responsable de l'équilibre entre le chimisme venant de l'extérieur et le chimisme individuel réagissant de l'intérieur. À l'état normal, les humeurs sont maintenues dans un équilibre tel qu'aucune sensation de goût n'en résulte pour nous. On ne ressent aucune sensation dans la cavité buccale tant que l'on n'y introduit pas de nourriture. L'indicateur est pour ainsi dire tombé à zéro. Seuls des états anormaux violent cette frontière et font irruption dans cette zone où il n'y a pas de goût en soi. Dès que l'estomac se révolte et, par des sécrétions altérées, empiète sur le domaine des sens, on perçoit une sensation d'aigreur, ou pire encore, d'amertume, de fiel. Une dent cariée, une gencive enflammée, des amygdales suppurantes peuvent également compromettre la neutralité gustative de

la bouche. Ce sont des faits d'observation courante ; toutefois, on ne pense pas toujours que l'on n'a pas, normalement, de sensation de goût si une substance étrangère ne se trouve pas en solution dans la bouche. Une comparaison fera peut-être mieux comprendre comment devrait se comporter un sens gustatif bien développé et non perverti à l'égard de l'organisme auquel il se rattache. Imaginons une sorte de directeur du personnel dans une grosse affaire, disons une entreprise de construction. Dans le bureau de ce directeur défilent toutes sortes de travailleurs, maçons, menuisiers, peintres, charpentiers, monteurs et électriciens. Il doit connaître les hommes, les embaucher ou les refuser, il doit savoir quand il en manque ou bien s'il en faut davantage. Le goût doit se comporter de même à l'égard de la nourriture. Il doit connaître les besoins de son « entreprise », apprécier s'il reçoit le pain qu'il faut, les bonnes matières grasses, les légumes et les fruits appropriés. Quelle est donc la qualité essentielle que doit posséder ce directeur ? Il doit pouvoir refuser avec tact et courtoisie tous ceux qui ne font pas l'affaire. Il doit respecter exactement les proportions requises ; car s'il engage, par suite d'une faiblesse quelconque, trop de peintres sous prétexte que ce sont d'excellents ouvriers, il créera une surcharge, tout comme il y a surcharge alimentaire lorsque l'on absorbe trop de crème fouettée.

Ainsi le goût est l'organe de la régulation complexe du courant chimique interne. Or, son efficacité diminue sensiblement avec l'âge. Des manies alimentaires apparaissent qui sont le signe d'une fonction chimico-physiologique diminuée. La fonction qui assume les transformations chimiques décline, ce qui provoque un affaiblissement du goût. Il suffit d'observer, à l'occasion d'un repas de famille, la différence entre le comportement des enfants, qui se régalent de tous les mets qui leur sont

offerts, et celui des adultes, à plus forte raison des vieilles gens. L'intérêt que les premiers manifestent pour tout ce qui se mange n'est qu'un reflet de la vitalité de leur métabolisme ; dans le choix éclectique et circonspect des vieilles gens, on retrouve leur difficulté à venir à bout de ce chimisme étranger.

Une fois de plus nous devons nous demander quelles énergies de l'âme on peut fortifier pour compenser ce déclin organique. De nouvelles valeurs doivent venir remplacer le jeu spontané de la vie physiologique.

Revenons-en à notre directeur du personnel dont les qualités premières sont, nous l'avons vu, la courtoisie et le tact. L'être vieillissant devrait essayer de développer en lui ces qualités, pour compenser les déficiences de son goût physique. Il ne faut pas croire que le tact et la courtoisie soient gratuitement donnés au vieillard. Il doit les avoir mérités. L'effacement, l'abnégation, l'intérêt pour autrui, en sont une excellente école. Pratiquer convenablement ces vertus signifie que l'on règle toutes les situations d'une manière aussi bienveillante que possible, car ne jamais insulter personne – même en pensée – ne jamais traiter personne grossièrement, c'est signe que l'on est parfaitement maître de soi.

Si l'on n'y prend pas garde au cours de la vie, ce sont les défauts correspondants qui se déploient à l'âge sénile. Une certaine humeur querelleuse, chicanière, conjointement à une désagréable curiosité, voilà ce qui apparaît alors. Une psychologie de la vieillesse devrait essayer de déterminer si les vieillards particulièrement curieux et mauvais coucheurs, ne sont pas ceux chez qui le sens gustatif est le plus déficient ³⁵.

Le sens de la vue et la paix intérieure.

Examiner en détail le sens de la vue paraîtrait une entreprise d'autant plus désespérée qu'aucune étude d'organe sensoriel n'a coûté tant d'efforts que celle des yeux. Il n'entre pas dans le cadre de ce travail de décrire exhaustivement l'œil et ses fonctions. Il suffira peut-être d'en mettre en relief quelques traits particuliers pour montrer dans quelle mesure on peut, par un travail de l'âme, pallier l'affaiblissement de l'organe physique. Nulle part comme dans l'œil, on ne peut mieux observer que l'organe développe en soi une activité de tendance exactement opposée aux forces qui agissent sur lui de l'extérieur. Cela s'applique en tout premier lieu aux couleurs perçues par l'œil. Celui-ci produit, comme on sait, en réponse à une couleur, la couleur complémentaire. Comme le dit Goethe dans son *Traité des couleurs* : « Ainsi le jaune appelle du violet, l'orange du bleu, le rouge du vert et inversement »³⁶. L'organe actif réalise toujours une compensation en recréant la totalité des couleurs. Enfin, on peut mentionner qu'à un objet déterminé correspond une image rétinienne inversée, et que cette compensation est, elle aussi, le fait de l'organe lui-même. La vue d'une couleur ne provoque pas dans l'âme de désordres ou d'inquiétude, du moins dans la mesure où l'œil lui-même est en cause. Prenons l'exemple du pourpre, dont Goethe dit, entre autres choses : « Un paysage lumineux vu à travers un verre pourpre se révèle sous un aspect effrayant. C'est ainsi que devraient apparaître la terre et le ciel au Jugement dernier ». Mais il suffit d'évoquer la couleur complémentaire, le vert, pour en neutraliser l'effet. Chacun sait que la vue d'une fraîche et verte prairie inspire la paix et le calme.

L'œil cherche de façon constante à rassembler un tout,

à revenir au général. Il y parvient en produisant la couleur complémentaire. Le *Traité des couleurs* de Goethe nous donne une compréhension complète du phénomène. Le paragraphe 805 nous dit : « Lorsque l'œil aperçoit la couleur, il entre aussitôt en activité et, conformément à sa nature, il en produit sur le champ une autre, aussi inconsciemment que nécessairement, laquelle avec celle qui est donnée englobe la totalité du cercle chromatique. Une couleur isolée suscite dans l'œil, par une impression spécifique, une activité qui tend à reconstituer la totalité ». Ce n'est qu'une fois cette totalité rétablie que l'œil est satisfait. Il est également très remarquable, pour une autre raison, que pour toute couleur qui vient frapper l'œil, c'est l'éventail complet des couleurs du spectre qui apparaît dans l'œil, bien que d'une manière atténuée. Ce sont les couleurs de l'arc-en-ciel, ou du spectre, qui y prennent naissance. Or, Goethe dit notamment dans ses *Contributions à l'optique*, paragraphe 7 : «... cette apparition (de l'arc-en-ciel), si magnifiquement réjouissante en soi, est comme un baume pour l'œil, une consolation pour le regard, si bien que des peuples dans toute la fraîcheur de la jeunesse ont cru y reconnaître un message de la divinité, un signe d'alliance entre les dieux et les hommes ». L'ensemble des couleurs contenues dans l'arc-en-ciel a toujours représenté pour les hommes quelque chose de merveilleusement apaisant. Cela aussi Goethe le fait nettement ressortir, en marge de son « Histoire de la luminologie », à propos de la préhistoire : «... et ainsi il (l'arc-en-ciel) devint pour ce peuple aimant la beauté plastique (les Grecs) une entité, Iris, messagère de paix, messagère des dieux en général, et, pour d'autres nations moins éprises de la forme, un signe de paix ». Cette dernière remarque fait naturellement allusion à la paix que le Seigneur conclut avec Noé après le déluge, sous le signe de l'arc-en-ciel. « Que ceci soit le signe

de l'alliance que j'ai établie entre moi et toute chair sur la terre ». (I. Moïse 9-12).

Quiconque s'observe lui-même sans idée préconçue constatera que la vue de l'arc-en-ciel lui procure une satisfaction intérieure toute particulière. On y reconnaît sous une forme vécue et objective, comme peinte sur le ciel, cette paix que l'œil s'efforce constamment d'établir. Ce qu'il y a d'admirable dans cet organe, c'est qu'il est construit et qu'il fonctionne, à l'état normal, de façon à toujours mener à bien sa lutte pour une compensation, un équilibre général. Le cristallin lui-même, tantôt plus plat, tantôt plus arrondi, selon que nous regardons de près ou de loin, travaille en somme également à la satisfaction de l'œil. Ce n'est que grâce à cette accommodation quasi constante et inconsciente, que nous pouvons dans une certaine limite voir toutes choses distinctement. Ainsi l'œil, dans un sens large et du point de vue de l'âme, est l'image même de la satisfaction, du contentement. Entendons-nous bien : cela ne signifie nullement que l'homme doit être content en voyant un objet quelconque ; mais ce qui a lieu dans l'œil quand le violet intérieur vient, en tant que complémentaire, faire pendant au jaune extérieur, ce processus qui consiste à chercher et à trouver un équilibre, une compensation, est une sorte d'archétype de ce qu'évoquent les mots : satisfaction, paix.

Si l'on réfléchit ainsi à la fonction de l'œil, on peut admettre qu'il est, par son fonctionnement même, l'organe de la satisfaction, de la paix. Quand on se trouve en présence de dérangements pathologiques qui troublent cet état paisible de l'organe, on doit, parmi les moyens curatifs naturels, en chercher un qui possède déjà de par sa nature quelque chose de cette paix. Il n'y a rien d'extraordinaire, donc, à ce que, dans les temps anciens où l'on avait encore une profonde connaissance de la parenté

qui unit les organes de l'homme à certaines substances de la nature extérieure, on ait fait un rapprochement entre la chrysolithe et l'œil. La chrysolithe est en effet une pierre remarquablement belle et limpide. Elle possède ce vert magnifique qui répand sur nous des effets de calme et d'apaisement extraordinaires. Cette parenté intrinsèque de l'organe avec la pierre a même conduit à tirer de celle-ci un remède spécifique de maints troubles oculaires.

De tout cela découle naturellement, pour l'être vieillissant dont l'acuité visuelle diminue (ne serait-ce que par l'affaiblissement du cristallin, qui mène à la presbytie), la réponse à la question : comment pouvons-nous acquérir intérieurement ces forces dont notre jeunesse nous garantissait l'afflux extérieur à chaque heure de notre vie éveillée ? Certes pas par la pratique constante d'un contentement petit-bourgeois égoïste, mais par la reconnaissance pleine de gravité du rôle équitable joué par le destin qui apporte un juste équilibre dans les circonstances de la vie, tout comme l'œil produit la couleur complémentaire pour établir une harmonie générale.

Combien de vieillards font montre d'une humeur radicalement opposée à cette attitude souhaitable, toute pacifique et « accommodante » ! Ils font volontiers le compte de ce qu'ils n'ont pas obtenu, en dépit de leurs convoitises. On en voit même qui sont à certaines périodes littéralement torturés par la pensée de tout ce qui, dans leur vie, est resté inaccompli. Spécialement dans les nuits d'insomnie, les entreprises avortées peuvent peser comme un cauchemar. Cela est tout le contraire du contentement auquel le vieillard doit tendre. Il doit arriver à reconnaître que ces revers ne furent pas des injustices, mais un équitable salaire. La totalité de sa vie devrait l'incliner au contentement, par un acquiescement à tous ses échecs passés. Les revers ont la plupart du temps leur origine dans des actes

parfois bien antérieurs et peut-être oubliés. Pour en citer un exemple extrême : quelqu'un a, étant jeune, commis un meurtre, qui ne fut jamais découvert. Après ce crime, il s'est « rangé », il est devenu quelqu'un de tranquille et de travailleur, et tout marchait sans heurts. Bien des années plus tard, on découvre qu'il est le meurtrier et tout le fruit de longues années de travail persévérant est anéanti. Celui à qui semblable chose arrive devrait essayer de s'estimer satisfait de son sort, de ce sort en apparence si dur et si impitoyable. Naturellement, cela demande toujours une certaine grandeur d'âme, que d'assumer avec calme une faute commise. C'est d'atteindre cette paix de l'âme que devrait s'efforcer le vieillard.

Le sens de la chaleur et la patience

Le sens de la chaleur est de ceux dont la description est assez difficile. Il ne s'agit pas seulement de la chaleur extérieure, celle que nous recevons du soleil, de l'air ou d'un objet qui nous touche, mais aussi de la chaleur intérieure. Après un repas plantureux, la chaleur de notre sang et aussi de nos organes s'élève quelque peu. Il est curieux de voir combien de gens ressentent cette température accrue dans la tête et le visage, surtout dans les joues. Cela est encore plus évident lorsqu'on a absorbé des boissons alcoolisées. Les vaisseaux périphériques s'élargissent, le sang y afflue plus abondamment et donne une sensation de plus grande chaleur. C'est toutefois un processus très compliqué que nous ne verrons pas en détail, car seules les particularités qui concernent le vieillard nous préoccupent ici. Ce qui est important, c'est qu'à l'état normal la température d'ensemble du corps demeure constante. Même lorsqu'après l'absorption de nourriture le sang sort du foie

plus chaud qu'auparavant, cette différence est compensée, a quelques minimales oscillations près. Rudolf Steiner a fait observer que dans cette chaleur, qui en définitive est la chaleur du sang, c'est le moi individuel qui trouve son expression. Lorsque nous effectuons un travail avec nos membres, plus de sang afflue dans nos bras et dans nos jambes que lorsque nous demeurons immobiles et travaillons intellectuellement. Dans ce dernier cas, des parties de notre cerveau sont plus intensément irriguées. De même, lorsque la joie, la sympathie, l'amour nous remplissent, nous ressentons facilement un afflux de chaleur dans la région du cœur. Malgré ces écarts, l'homogénéité du sang et de sa chaleur doit être préservée, tout comme notre personnalité elle-même doit être maintenue en tant qu'unité.

Nous voyons dans tout ce qui a trait à notre chaleur une suite ininterrompue de péripéties dramatiques. D'un côté, la température de nos organes passe par d'innombrables modifications à peine perceptibles, bien qu'elles influencent la vie de notre âme. Nous nous sentons bien lorsque nous avons chaud au cœur et nous subissons le tourment de l'angoisse lorsque notre cœur a froid. Les multiples nuances de cette vie ininterrompue s'inscrivent en nous par la chaleur du sang. Nous pouvons en suivre le mouvement continu, la modification incessante. De l'autre côté, on ne peut qu'admirer l'incomparable sagesse de l'individualité, jamais lasse de maintenir à travers cette vibrante multiplicité sa force d'unité. Nous nous trouvons là, en réalité, en présence d'une de ces grandes merveilles de la nature qui forcent l'étonnement et le respect.

S'il est vrai que la température globale du sang, dans son mouvement incessant, est une expression de l'individualité et de l'esprit de l'homme, on peut dire aussi que la chaleur reçue et ressentie dans le cœur devient l'instrument de l'âme de sensation. Le cœur n'abrite pas

seulement l'amour vrai et chaleureux, il n'héberge pas seulement la froide hostilité ou la haine glaciale, mais il est aussi l'organe central par où opère la conscience en quête de repentance et de réparation. C'est là que le remords nous étroit jusqu'à ce que nous ayons trouvé une issue vers la délivrance.

La vie du vieillard est fortement conditionnée par la dégradation relative de la circulation calorique. Le sens thermique ne peut plus réagir de façon aussi vigoureuse ni aussi nuancée qu'autrefois. Le vieillard retombe dans la grande dépendance à l'égard de la chaleur extérieure qui était celle de la première enfance. Le nourrisson est bien au chaud tant qu'il est emmitoufflé de laine, mais dès qu'on l'expose nu à l'air, il se refroidit, blêmit et se met à éternuer. La vieillesse, de même, supporte difficilement les changements fréquents de température et c'est pourquoi il importe de lui donner des conditions de température externe aussi favorables et constantes que possible. Mais plus important encore sera le rôle de la chaleur intérieure, de la chaleur de l'âme. Cela est assez normal, puisque par sa nature déjà la chaleur touche de très près à l'âme. C'est pourquoi nous employons couramment des expressions comme : « une âme ardente », « un esprit enflammé », un « cœur chaleureux » etc.

Pour découvrir quelle qualité de l'âme remplacera ce qui existait d'une manière spontanée et à peine consciente chez l'être relativement jeune, rappelons ce que nous avons déjà dit de la circulation thermique et de ses rapports avec l'individualité humaine. Ce qui, en effet, ressort de cette incessante répartition de la chaleur dans l'organisme est comme l'exercice d'une patience inouïe par laquelle il faut s'adapter constamment aux conditions caloriques indispensables à l'organisme. C'est ainsi qu'à mesure que l'on vieillit, si l'on veut garder le lien avec les énergies que

transmet le sens thermique, il faut développer l'importante qualité de la patience. Il faut savoir *attendre* ; si on ne l'a pas encore appris, on sera tantôt échauffé, surexcité, tantôt rébarbatif, glacial et renfermé, dès que quelque chose ne marchera pas à son gré. Une patience consciemment cultivée à l'égard de ses propres maux, à l'égard d'autrui et de ses actes, voilà le vrai secours.

Avec quelle facilité, au contraire, l'on deviendra, l'âge venu, la proie d'une impatience excessive, si l'on ne s'est pas donné la peine de s'éduquer soi-même dans ce sens ! Les vieillards qui se sont accoutumés à un certain rythme de vie tombent volontiers dans l'automatisme et tout dérangement de leurs sacro-saintes habitudes rencontre la plus énergique réprobation.

Les malades de l'impatience sont de deux types. Le premier est celui des personnes plutôt minces, pâles, enclines à l'artériosclérose et aux troubles articulaires. Leur impatience est plus sourde, plus contenue, souvent agrémentée de sarcasmes. Le second est celui des congestifs, généralement trop gros, qui sont exposés avant tout aux attaques, aux coups de sang et aux accès de vertiges. Il n'est pas rare qu'en rentrant chez eux ils se précipitent sur la fenêtre pour l'ouvrir toute grande, car ils manquent toujours d'air. L'agoraphobie aussi est un mal fréquent chez eux. Ces gens-là sont d'une impatience fracassante, ils veulent régenter tout le monde, n'entendent jamais rien et sont en perpétuelle agitation. Si l'on voulait donner un nom à ces deux sortes d'impatience, on pourrait les appeler l'impatience « blanche » et l'impatience « rouge ». Pour lutter contre la blanche, la froide impatience, il faut cultiver une grande chaleur de cœur ; contre l'impatience rouge, la bouillante, on doit apprendre à faire intervenir une pensée sage et réfléchie.

L'oreille qui entend dans le silence

Avec l'œil, l'oreille est bien l'organe sensoriel le plus important. Le monde des bruits, des sons et des timbres joue un grand rôle dans notre vie sensorielle. Le sens acoustique nous permet de recevoir une foule d'informations sur le dehors. Les hommes se comprennent entre eux grâce à la parole, et le sens de la parole est étroitement associé à l'activité de l'ouïe. En écoutant attentivement quelqu'un parler, en nous plongeant intérieurement dans le son de sa voix, nous apprenons énormément de choses sur son être le plus profond. Cela est vrai aussi des bruits de la nature. Le bruissement de la forêt, le chant des oiseaux et les cris des autres animaux révèlent bien des secrets à une ouïe aiguisée. Celui qui observe avec attention le processus de l'audition fait une découverte surprenante. Elle exige, il faut le dire, une attitude intérieure particulière. Quelque chose en nous peut répondre aux sons du dehors, voix humaines ou voix de la nature animée. Un sentiment s'éveille qui, de façon tout intérieure, se traduit par des sons musicaux. Au premier chef, les grands artistes, poètes et musiciens, possèdent le don capital de s'ouvrir à cette musique intérieure.

L'exemple de Schumann vient tout naturellement à l'esprit. En lui, tous les événements de la vie trouvaient une réponse musicale. Il savait parfaitement que de chaque être émane un son, pour peu qu'on ait des oreilles pour l'entendre. C'est pourquoi il a fait figurer en exergue, en tête de sa *Fantaisie* pour piano, les vers de Friedrich Schlegel :

« Monde, rêve divers, ta fibre
 « Exhale un chant discret ;
 « Pour cette oreille il vibre
 « Qui s'y ouvre en secret ». ³⁷

Dans leurs œuvres ces artistes parviennent à rendre ce qui résonne en eux. Cette faculté peut atteindre les sommets les plus sublimes quand la musique éclôt dans l'âme sans le moindre excitant extérieur, comme dans le cas de Beethoven devenu sourd.

Dans la vie ordinaire aussi nous pouvons tendre l'oreille à cette réaction musicale que provoque en nous l'univers. Très souvent cependant l'homme s'interdit à lui-même d'entendre cet écho de son âme. Pour percevoir cette réplique du cœur, l'homme doit se dépouiller intérieurement et faire silence en lui-même. Il est vrai qu'à notre époque les conditions s'y prêtent peu. La vie moderne a même pour caractéristique de lâcher sur l'homme la horde déchaînée des bruits, si bien qu'il réagit en faisant du vacarme à son tour, en opposant délibérément aux bruits des « contre bruits », si l'on peut s'exprimer ainsi. C'est un fait d'observation courante que les gens qui se plongent dans le vacarme d'une usine se mettent immédiatement à siffler. J'ai remarqué aussi, en particulier, que les chauffeurs d'autobus, qui ont constamment aux oreilles le fracas de la voiture, sifflotent sans arrêt. Il y a là une sorte de défense contre les bruits extérieurs. L'être se rebelle plus ou moins consciemment contre les agressions sonores continues. Cela ne se montre pas toujours aussi clairement que dans le cas du conducteur d'autobus. La réaction de défense de celui-ci, encore que primitive, est à considérer comme un réflexe très sain.

L'observation dénote que les impressions de l'ouïe, auxquelles le système nerveux est particulièrement sensible, provoquent une réaction parfois consciente mais plus souvent inconsciente de la volonté. Qu'un air entraînant nous vienne aux oreilles, on se surprendra à le tam-

bouriner, le chançonner ou le siffler.

La réponse de la volonté à l'impression sonore peut donc être orientée de deux façons : ou bien l'on voudrait produire soi-même quelque chose de musical, comme c'est le cas pour les airs que l'on accompagne ou que l'on reproduit ; ou bien l'on réagit négativement, comme c'est le cas pour les bruits désagréables, certes, mais aussi pour les conversations auxquelles on assiste. On éprouve le besoin d'intervenir, de dire son mot, mais uniquement dans une intention défensive, pour opposer, en réaction, sa propre personnalité à l'influence du dehors. Cela est facile à comprendre si l'on se reporte à certains stades du développement infantile. Par périodes, en effet, l'enfant est très enclin à la négation. La maman voudrait faire faire quelque chose à son bambin de 4 ou 5 ans ; elle lui dit par exemple : « Apporte-moi tes chaussures », à quoi il répond : « Non, je n'apporterai pas les chaussures ». Tous ceux qui s'occupent d'enfants de cet âge connaissent ce genre de réponse. La même chose, en plus compliqué, peut se produire avec des enfants de 9 à 10 ans qui prennent volontiers le contre-pied de ce que leurs parents estiment bon. Enfin, les difficultés de la puberté consistent en partie en ce que les adolescents de 13 ou 14 ans montrent une nette tendance à ergoter. Mais ces périodes critiques, troisième, neuvième, treizième ou quatorzième années, ne font apparaître que momentanément une caractéristique qui, parfois, s'installe définitivement chez la personne âgée ; la seule différence est que, chez celle-ci, elle ne se manifeste généralement pas aussi ouvertement. Qu'expriment en réalité ces attitudes d'opposition ? L'être se sent spontanément poussé à affirmer sa personnalité à l'encontre des autres. Ce résultat est obtenu de la façon la plus simple et la plus rapide par le refus et la négation de toute suggestion verbale. La *contradiction*

est ce qui permet le mieux de s'affirmer et d'avoir une conscience plus aiguë de soi-même. Sur le tard, si cette soif de contradiction subsiste encore, ce n'est que la petite personnalité, le petit moi égoïste qui se pousse en avant, le plus souvent de manière subconsciente.

Il est fréquent chez les vieillards qu'ils n'aient plus la faculté de comprendre autrui. Plus d'un ne veut plus rien savoir des autres. Il tentera à tout instant de mettre sa petite personne au premier plan. Par contre, l'opinion des autres ne compte plus pour lui. Dans ce cas, l'« oreille idéale », dont nous allons avoir à parler, est tout bonnement méconnue, trahie ; le moi ne peut plus véritablement s'épanouir, vivre sa vie, et il se disloque, s'émiette en une pluralité de petits « moi » fragmentaires. Ceux-ci peuvent même, le cas échéant, constituer un grand danger pour l'organisme entier lorsque les forces déclinent ; car ces « moi » égocentriques veulent se fabriquer des organes nouveaux pour s'exprimer. Ces efforts peuvent porter sur les endroits où, depuis l'origine – comme nous l'avons montré – des îlots embryonnaires subsistent. Les forces anarchiques de ces petits « sous-egos » tentent dans une certaine mesure d'y façonner pour eux de nouveaux organes sensoriels. Mais comme il s'agit, dans ces îlots archaïques, d'énergies indifférenciées, leurs efforts aboutissent non pas à la formation d'organes en état de fonctionner, mais à une prolifération anarchique qui échappe au principe supérieur de synthèse. Alors commence le travail morbide de tumeur maligne. Voilà qui projette encore quelques lueurs sur le mystère de la genèse des excroissances cancéreuses. C'est un fait que le sens de l'ouïe, lorsqu'il se refuse constamment à la pression bruyante du monde extérieur, provoque un état intérieur de « négation ». Il convient d'ajouter qu'il ne s'agit pas seulement de réactions défensives extériorisées, mais d'un refus contenu et inexprimé qui peut exercer des

ravages bien plus profonds encore. Nous en revenons ainsi à la problématique du « cancer psychique », qui inclut notamment cette attitude renfermée et négative.

En dirigeant son attention sur la « trahison » que les hommes commettent à l'égard de leur sens auditif, on peut aussi pénétrer davantage certaines indications données par Rudolf Steiner. Il laisse entendre qu'il existe un rapport entre la formation du cancer et celle des organes de l'ouïe. On le comprend mieux aussi lorsqu'il explique que certains tempéraments se réfugient dans la surdité pour échapper au cancer.

Toutes ces considérations n'ont pas la prétention de passer pour des preuves, mais veulent être un stimulant pour rechercher ce qu'il importe de faire afin que, l'âge venant, on ait le droit de se considérer comme un digne membre de la société.

Ne quittons pas le domaine de l'ouïe sans en avoir vu les aspects positifs, maintenant que nous avons analysé les dangers qui s'y rattachent. Notre vrai devoir sera avant tout, dans l'acte auditif, d'être très attentif à ce qu'il nous communique et de nous maintenir entièrement ouverts aux informations qu'il apporte du dehors. Il sera de la plus grande importance de s'efforcer, à cette occasion, de réprimer la réponse automatique qui nous montera aux lèvres comme un réflexe. Cet effort pour tenir sa langue ne consiste pas, cela va de soi, à ravalier ses paroles comme le gamin effronté qui garde pour lui, par crainte des conséquences, une insolence à l'adresse du maître qui l'interroge. Ce genre d'attitude, qui n'est pas rare, n'est pas bonne pour celui qui s'y livre. Il se retranche, s'isole, et ne fait que favoriser son égocentrisme. Une personne âgée doit être ouverte, attentive à autrui, uniquement désireuse de comprendre ce qu'on lui apporte, pour pouvoir aider avec sagesse. Ce n'est pas son être propre qui doit être mis en

avant, c'est ce qui vient de l'extérieur qui doit être recueilli dans le silence de l'âme. Il est grandement utile d'avoir une langue bien tenue en bride, qui ne s'emballe pas à tout propos comme un cheval qu'une mouche a piqué, et de savoir s'effacer devant celui qui parle. Le célèbre quatrain anglais exprime quelque chose de très juste lorsqu'il dit :

« *There was an old owl who lived in an oak ;
The more he saw, the less he spoke. »*

Et maintenant vient la phrase importante, celle qui nous concerne, à savoir :

« *The less he spoke, the more he heard. »*

(Moins le vieux hibou parlait, plus il entendait)

« *Why can't we be like that wise old bird ? »**

Le vieillard doit pouvoir tout entendre avec compréhension, au lieu de discuter dès qu'on lui adresse la parole. Il doit s'abstenir d'opposer ses propres pensées à celles qu'on lui expose. S'il sait s'en tenir à cette attitude, son oreille idéale percevra la voix des choses. Cette voix, cette musique intérieure, lui apportera du dedans les messages qu'un organe physique affaibli ne tire plus qu'avec peine du dehors.

L'éducation de l'oreille dans ce sens pourrait avec le temps constituer une partie de cette prophylaxie des tumeurs, cancéreuses ou non, qui devient une tâche de plus en plus urgente.

Le sens de la parole triomphe de la peur

* C'était un vieux hibou qui vivait dans un chêne.
Plus il voyait, moins il parlait.
Moins il parlait, plus il entendait.
Que ne pouvons-nous être comme ce vieux sage ?

Alors que le sens auditif a pour ainsi dire affaire à tout ce qui nous parvient sous forme d'impressions sonores, le sens de la parole, ou sens du langage, concerne la compréhension immédiate du message oral. Il s'agit moins ici du contenu intellectuel du mot parlé que de l'arrière-plan spirituel du langage. Pour l'approcher il est indispensable de posséder à son sujet les connaissances que Rudolf Steiner nous a communiquées. Il nous a montré que les fondements du langage, voyelles et consonnes, sont dans le domaine terrestre l'expression d'entités spirituelles en relation avec les forces stellaires. On trouvera là-dessus toutes explications utiles dans les différentes œuvres de Rudolf Steiner³⁸. C'est, encore une fois, au poète qu'est particulièrement accordé le don de parler aux hommes non seulement de telle façon qu'ils saisissent le sens ordinaire des mots mais qu'ils sentent aussi, dans la musique des vers et des phrases le fond spirituel de la pensée. C'est un fait généralement méconnu de nos jours, tandis que c'était une notion familière aux hommes d'autrefois, qu'il y a dans le verbe quelque chose de divin, et que la force de Dieu repose sur celui qui trouve les justes accents. Moïse, lorsque Dieu l'a choisi, n'exprime-t-il pas sa crainte que le peuple ne le croie pas car, dit-il, « je parle difficilement et j'ai la langue embarrassée » ?³⁹ Et quand Jérémie reçoit de Dieu la mission de prêcher, il craint qu'on ne prête pas attention à ses paroles : « Ah, Seigneur, je ne suis pas capable de prêcher, car je suis trop jeune »⁴⁰.

En Grèce, à partir d'une certaine époque, le chef suprême des armées devait posséder aussi la puissance verbale et les dons de l'orateur. Pensons par exemple à Périclès. On savait encore, alors, que la bravoure au combat et celle du discours sont d'une seule et même origine. La force divine qui résidait en elles venait de Mars, comme les Romains l'appelaient, ou Arès, selon les Grecs. Aujourd'hui encore, la puissance verbale s'allie souvent

à un esprit combatif. Il suffit de penser à Voltaire qui avait la parole facile et une grande agilité de plume ; il pouvait d'une part improviser sans peine de longs poèmes et d'autre part intervenir sans cesse par la parole ou par l'écrit pour défendre une juste cause. Chez Emile Zola, encore, on voit cette rencontre de l'ardent polémiste qui lançait, intrépide, le célèbre « J'accuse », pour délivrer un innocent des griffes du tribunal militaire, et de l'écrivain maître d'une langue particulièrement riche et colorée.

Rudolf Steiner a créé l'« eurythmie » qui tente, dans sa dynamique corporelle, de travailler avec les véritables forces du langage. Les mouvements utilisés dans l'eurythmie et empruntés aux éléments spirituels du langage, sont exécutés par le corps tout entier, qui y est ainsi activement intéressé. La pratique de l'eurythmie fortifie donc grandement en l'homme le sens verbal. Il est clair, d'après ce qui précède, qu'à un sens du langage renforcé correspond un certain effet dans le domaine de l'âme : l'entraînement de l'élocution cultive et développe la vertu du courage.

Ce n'est pas par hasard que Jacob Grimm, âme courageuse et grand esprit qui ne craignit point de sacrifier sa position pour la liberté, ait eu aussi par ailleurs cette profonde, cette incomparable connaissance de la magie du verbe et des ressources de la langue, qui lui permit d'être, avec son frère Wilhelm, le créateur du célèbre *Dictionnaire de la langue allemande*.

De notre temps, où l'intellectualisation et le dessèchement de la langue se font de plus en plus menaçants, on voit la disposition qui est précisément le contraire de l'intrépidité gagner du terrain : notre époque est marquée du sceau de l'angoisse et de la psychose de peur. Peur de la bombe atomique, peur de la guerre, peur des microbes ou peur d'autre chose, c'est toujours, sous une forme ou sous une autre, la peur de la mort, laquelle ne peut être

surmontée que par un courage vrai, d'ordre spirituel. La culture si négligée du sens verbal en est l'un des remèdes. Quoi d'étonnant à ce que Rudolf Steiner ait recommandé, pour des raisons dans ce cas non pas esthétiques mais thérapeutiques et hygiéniques, de pratiquer l'eurythmie, aussi longtemps, bien entendu, que cela est physiquement possible ? On devrait aussi essayer, par exemple dans les maisons de retraite, de faire faire de l'eurythmie aux personnes des deux sexes encore valides, cela pourrait être d'un grand secours pour atténuer et faire disparaître la peur qu'on constate si fréquemment chez les vieillards. De belles lectures à haute voix seraient aussi d'un grand bénéfice sous ce rapport, tant à ceux qui liraient qu'à ceux qui, simplement, écouterait. Quelle que soit la manière dont on s'y prenne, toute pratique du langage fortifie ce sens. L'âme du vieillard a particulièrement besoin du courage qui peut lui être ainsi insufflé pour parcourir victorieusement, si l'on peut dire, la toute dernière période de la vie.

Le sens de la pensée et la contemplation

Au nombre des sens de l'homme auxquels on prête encore trop peu d'attention, on peut ranger le sens de la pensée d'autrui. C'est lui qui nous permet, en présence de pensées simples ou d'enchaînements de pensées, de les embrasser comme un tout et de les comprendre. Chez l'enfant, il faut attendre assez longtemps pour que ce sens entre en fonction. Un récit, une historiette, si simples soient-ils, ne peuvent guère être compris sans l'intervention du sens de la pensée.

Que le lecteur veuille bien me permettre de citer une petite histoire toute simple. Qu'il s'efforce, à la lecture, d'éliminer le sens de la pensée dans toute la mesure du

possible ; il se rendra compte par lui-même combien sont difficiles les premières années de l'enfance. Les adultes ne s'en font généralement pas la moindre idée et ils supposent chez l'enfant une faculté qui ne peut absolument pas être encore développée. Cette petite histoire, « chien et chat » est empruntée aux exercices linguistiques d'une école Rudolf Steiner :

« Il était une fois un chien et un chat qui jouaient dans le jardin. Une souris vint. Le chat bondit sur la souris. La souris dit : « Je t'en prie, je t'en prie, laisse-moi vivre ». Mais le chat dit : « Non, je vais te manger ! » Alors le chien arriva et bondit sur le chat. La souris se sauva. Depuis ce jour-là, le chien et le chat sont ennemis ».

Il est évident que sans l'entremise du sens de la pensée qui permet de capter la situation du récit et de saisir l'enchaînement des faits, aucune compréhension n'est possible.

Ce n'est que petit à petit, aux environs de la troisième année, qu'il devient possible de présenter à un enfant de petites histoires, des ensembles cohérents de faits, de petits drames, sous une forme imagée adaptée à cet âge, bien entendu. On constate que le moment en est venu lorsque l'enfant commence à comprendre par lui-même des choses très simples, au lieu de s'y adapter par instinct d'imitation ou par obéissance aux parents ; par exemple, il saisit que s'il doit mettre son petit manteau avant de sortir, c'est pour ne pas avoir froid. Par la suite, la faculté de saisir le lien entre les pensées devient plus vive et plus étendue ; c'est elle qui permet d'apprendre. Au cours de l'existence, elle devrait nous permettre de reconnaître les pensées qui nous sont présentées et aiguïser notre agilité à les percevoir. Comment y parvient-on ? Par une certaine attitude intérieure qui consiste à faire le silence dans l'âme. Cela ouvre aux idées la possibilité de pénétrer en nous. La calme contemplation du monde nous révèle les pensées

qui y vivent. Le vieillard peut faire sienne cette vertu, pour fortifier son « sens de la pensée d'autrui ». Cette contemplation silencieuse n'est pas du tout spontanée à notre époque ; et le danger est grand de voir le vieillard tomber dans le défaut contraire. La loquacité souvent débordante des vieilles personnes est un signe que le sens de la pensée, pour employer une comparaison, souffre de cataracte, comme un œil qui devient trouble avec la vieillesse. Ce goût sénile du bavardage, auquel nous avons fait allusion au début de notre étude, oppose une barrière à toute idée nouvelle qu'une oreille attentive permettrait d'enregistrer. La verbosité excessive provient la plupart du temps du désir de mettre au premier plan sa propre personne. Elle cache aussi la grande peur de se perdre soi-même. Les longs propos et leur contenu se rapportent volontiers à la personne qui parle et à ses expériences, ce qui la raffermirait dans le sentiment de son importance. Plus le sens de la pensée d'autrui faiblit, plus on devient opiniâtre et figé dans ses idées. Il fait donc partie de la discipline du vieillard de s'intéresser à des idées nouvelles et de les assimiler. Le moyen d'y parvenir est de faire le silence en soi.

On tirera grand profit d'avoir devant les yeux, à titre d'objet de réflexion, le tableau de ce grand peintre à qui la profonde méditation monacale avait appris la valeur d'une âme authentiquement disponible et réceptive, Fra Angelico, qui nous montre saint Pierre, martyr, l'index de la main droite sur les lèvres, commandant le silence sacré, auquel on doit prêter, dans le fond de son cœur, une oreille attentive.

Le sens du moi appliqué à autrui

Considéré du point de vue de l'évolution humaine, le

sens du moi d'autrui, que nous examinerons ici en dernier, constitue la clef de voûte de l'édifice sensoriel. Ce sens nous permet, lorsque nous nous trouvons en présence de quelqu'un, d'approcher son être profond, son moi véritable. Nous sommes capables de reconnaître jusqu'à un certain point le moi des autres hommes. Cela se produit de façon différente selon les périodes de la vie. Dans l'enfance, cette connaissance s'effectue de façon souvent très précise, mais peu consciente. De nombreux enfants connaissent rapidement les personnes de leur entourage et, selon les cas, les recherchent ou s'en écartent. Par la suite, les choses changent lentement au profit d'un accroissement de conscience. Quant à la mère, on admet comme allant de soi qu'elle aime son enfant, même s'il semble insignifiant ou laid. Son regard traverse en réalité l'enveloppe physique et connaît l'être véritable, le moi du petit être auquel l'unissent les liens profonds de la destinée.

Dans la maturité, on se contente de plus en plus des apparences, des aspects superficiels que nous montrent les gens, tandis que la véritable personnalité se dissimule et transparait à peine. Quand nous faisons des rencontres qui exercent une influence déterminante sur notre destin – nous en avons dit un mot au début de cet ouvrage – il est de la plus haute importance de faire jouer notre sens du moi d'autrui. Goethe comprenait fort bien cela, aussi bien dans sa jeunesse que dans son âge mûr, comme le montre la façon dont il fit connaissance avec Herder, Schiller, Madame de Stein et bien d'autres. Même à un âge avancé, il décelait instantanément les personnalités marquantes. Que l'on pense par exemple à sa rencontre avec Félix Mendelssohn enfant ou avec Eckermann, à qui il dut de reprendre son *Faust* interrompu.

Avant d'entrer dans le détail de l'effet positif qui découle de l'exercice de ce sens du moi d'autrui entre-

tenu et maintenu vivace jusque dans la vieillesse, montrons-en d'abord le côté négatif, c'est-à-dire les conséquences qui résultent pour ceux qui le négligent et le laissent périlcliter. Dans ce cas, il devient difficile pour l'intéressé de connaître la valeur intrinsèque d'une autre individualité, et il se laisse aller à un esprit de critique excessif et injustifié. Une fois devenu vieux, il ne jugera les personnes de l'entourage qu'en fonction de leur comportement vis-à-vis de lui-même. Il appréciera hautement le caractère de celui-ci ou de celui-là, parce qu'il se montre très poli envers le vieux monsieur. Cela peut sembler une réaction primaire, c'est pourtant ce qui se voit tous les jours. Il aura tendance à se détourner des autres qui lui témoignent peu d'intérêt. Il deviendra dur pour son entourage et se comportera d'une façon très peu sociable dans les communautés, qu'il s'agisse de sa propre famille ou d'une maison de retraite. De même, il sera incapable d'oublier ou de pardonner les petites vexations qu'il s'imagine avoir subi. Alors que de nouvelles relations ne l'intéressent pas, il se cramponnera d'autant plus fortement aux personnes dont il dépend. C'est le cas des vieilles mères qui réduisent leur fille en esclavage. Le déclin du sens du moi d'autrui appauvrit l'être dans ses rapports avec les autres et le condamne à la solitude.

Si l'on prend garde à tous les dangers qui menacent la vieillesse, il sera possible de l'affronter tout différemment. Bien entendu, la culture spéciale de qualités définies de l'âme exige une discipline délibérée et consciente. Le vieillard devrait s'efforcer de s'oublier lui-même le plus possible devant une autre personne. Rien que cela, déjà, l'aidera à entrer en contact avec son semblable et à reconnaître à qui il a affaire. Il fera un pas de plus quand il sera capable d'apprécier autrui tel qu'il est, et de s'intéresser vraiment

à tout ce qui le concerne. Le vieillard doit accueillir avec des sentiments larges et généreux quiconque vient à lui. Il n'éprouvera pas alors le besoin de critiquer ou d'accuser l'autre ; au contraire le rayonnement de son cœur chaleureux se répandra comme une bénédiction sur ses proches.

Ainsi l'horizon du vieillard s'élargira ; il apprendra à comprendre les hommes et leur destinée, et lui-même sera sauvé de la solitude. Son propre chemin sera éclairé comme par enchantement. Pour cultiver en lui la générosité, l'homme doit accéder au renoncement à tout désir et à tout entêtement égoïstes. La conduite du roi Marke dans *Tristan et Isolde* nous en offre un exemple légendaire.

La précédente description des fonctions sensorielles et leur interprétation a sans doute clairement montré pourquoi il est nécessaire à chacun d'exercer ses sens pour cultiver maintenant sur un mode intérieur ce que ceux-ci ont pu apporter. De cette façon, certes, le vieillard ne se gardera pas éternellement « jeune » au sens superficiel qu'on donne à ce mot aujourd'hui, mais il conservera son esprit alerte et son âme pleine de vie, même dans un corps usé et fragile.

CHAPITRE VI

Le respect de la mort

On admettra volontiers que celui qui, au seuil de la vieillesse, appliquera les préceptes présentés ici et y conformera sa vie, aura véritablement la possibilité de se ménager une vieillesse heureuse et féconde.

Un grand problème, une question capitale vient tout naturellement à l'esprit : Qu'est-ce que la mort pour l'être humain, quelle position prend-il devant elle ? De nos jours, il n'est pas tout simple d'arriver à savoir ce que les gens éprouvent devant la mort. Par contre, ce qu'ils *pensent* à ce sujet est relativement facile à apprendre. Il y a les « esprits forts » qui déclarent avec une assurance un peu forcée qu'il ne reste plus rien de l'homme après la mort. Cette conception, aboutissement logique de la science matérialiste, s'est répandue surtout à la fin du siècle dernier et au début de celui-ci chez les « gens cultivés ». Combien de fois le médecin n'entend-il pas ses patients exprimer leur conviction que tout finit à la mort ! Certains deviennent même furieux quand on ose mettre en doute un fait aussi certain : « Je ne veux pas de survie, je veux après ma mort avoir enfin la paix et être tranquille ». Ou bien on verra tel homme d'un certain âge avoir une prise de bec avec un de ses parents, parce que celui-ci lui a fait parvenir un livre qui rappelle que des gens comme Platon, Goethe, ou Rilke, étaient fermement convaincus qu'après la mort la vie continue sous une autre

forme. C'est une véritable explosion d'indignation. Une opinion courante est que la mort n'a rien de mauvais en soi, puisqu'avec elle tout se termine, mais que ce qui est pénible, c'est de mourir, ce qui ne va pas, généralement, sans bien des souffrances.

Il y a loin de cette conception à celle qui veut que non seulement la mort nous introduise dans un monde invisible, mais encore que notre individualité spirituelle subsiste et, suivant un processus d'évolution cyclique, s'incarne à nouveau, après un long intervalle passé dans les sphères supérieures. Ce n'est pas ici le lieu de démontrer le bien-fondé de la réincarnation. On peut toutefois faire remarquer que les hommes les plus éminents se déclarèrent en faveur de cette conception, bien plus, en ont été entièrement pénétrés. De nos jours, où les hommes, sous l'influence du matérialisme, l'accueillent avec un sourire condescendant, on dira par exemple : Certes, Goethe fut un grand poète et un grand penseur, mais ce n'est pas une raison pour accepter certaines de ses idées qu'on ne peut plus prendre au sérieux à notre époque. Par cette attitude à l'égard des esprits les plus grands, on a cherché à effacer de la conscience des hommes d'aujourd'hui la notion des vies terrestres successives.

Quoi que l'on pense à ce sujet, on fera bien d'observer attentivement les émotions qui s'emparent de la plupart des hommes face à la mort. Il y en a peu à qui cette évocation n'inspire de crainte. C'est un fait reconnu que de notre temps rien ne semble plus répandu que la peur. Toutes les formes de peur, nous l'avons déjà remarqué, ne sont, en fin de compte, que la peur de la mort. Même la crainte de souffrir – par exemple chez le dentiste – est en réalité la peur de ne pas pouvoir supporter la douleur, c'est-à-dire qu'inconsciemment ont craint de mourir à cause de cette douleur. La « peur des microbes » n'est-elle

pas qu'une variante de la peur de mourir ? Et il en va de même de la plupart des peurs : les gens éprouvent au fond d'eux-mêmes la peur de mourir. Tandis que la mort ne se présente à ceux qui mènent encore une vie active que de façon occasionnelle, la personne âgée est naturellement plus encline à penser à la fin. Sans doute les vieillards évitent-ils de parler de la mort et de ce qui s'ensuit. C'est pour eux un sujet pénible qu'ils préfèrent ne pas aborder.

La mort s'ouvre sur l'avenir

Tandis que l'être relativement jeune peut éprouver de nombreuses formes de peur, si bien que la peur de la mort, tout en restant sous-jacente, se pare de tous les déguisements possibles, tous ces états d'angoisse plus ou moins voilés se démasquent dans la vieillesse et se donnent sans fard pour ce qu'ils sont : la peur de mourir. Ainsi la tâche d'une hygiène à l'échelle de l'humanité doit-elle être de procurer, à tous les âges, le moyen de délivrer l'homme de sa peur capitale. Cela ne pourra se faire que progressivement, car on n'amènera que petit à petit les gens à envisager le trépas comme le faisait W. Blake, c'est-à-dire comme le passage d'une pièce dans une autre. Il ne devrait pourtant pas être difficile de convaincre le vieillard de la réalité d'un monde spirituel, étant donné que ses liens avec le corps physique sont bien plus lâches que chez l'homme dans la force de l'âge. On peut une fois de plus comparer son état à celui du petit enfant, lequel, en effet, est très peu installé dans son corps. C'est pourquoi il comprend si bien les authentiques contes de fées, qui parlent d'un au-delà rempli d'êtres spirituels de toutes sortes. Celui qui a vraiment su vieillir pourrait, par là, faire le meilleur narrateur de contes, parce qu'il se tient de nouveau aux portes de ce

royaume du suprasensible dont le petit enfant émerge à peine. Jadis, grand-père et grand-mère savaient conter.

Si la personne âgée se convainc, au fond du cœur, qu'après la mort son âme ne mourra pas, le grand épouvantail commence à s'évanouir. Une attitude nouvelle peut se faire jour : voici venu le temps où elle devra se préparer vraiment à quelque chose que tant de vieilles gens croient avoir laissé derrière eux : l'avenir ! Et voilà qui change d'un coup toute la perspective. D'abord, il est clair que la période terminale de la vie terrestre doit être utilisée convenablement pour se préparer non seulement au trépas, mais aussi à la condition qui le suit. Nous n'en parlerons pas en détail, puisque cela a déjà été fait de manière très complète et de façon bien plus accomplie ⁴¹. Nous nous contenterons de quelques remarques.

La volonté de réparer

La mort est un nouveau départ, mais en même temps elle poursuit et prolonge notre vie écoulée dans ce qu'elle a eu d'essentiel. La nouveauté par rapport à la condition terrestre réside dans la disparition de tout le côté physique, corporel, qui prend ici-bas une place si considérable que beaucoup en oublient, dans le train-train quotidien, la part qui revient à l'âme et à l'esprit, quand ils ne la tournent pas en dérision ou la nient simplement. Et pourtant, une fois le seuil de la mort franchi, tout ce que nous avons pensé, senti et voulu, se dresse devant nous et une loi d'une inexorable rigueur veut que nous avancions d'abord sur ce nouveau chemin en remontant à travers notre passé. Il faut donc, une fois âgés, que nous nous fassions à l'idée que nous aurons, après la mort, à nous mesurer avec les conséquences de nos manquements,

cependant que, simultanément, naîtra dans notre être spirituel un besoin impérieux de réparation.

On observe parfois que même celui qui n'a guère réfléchi à cette loi durant sa vie en a le pressentiment lorsqu'il est sur le point de mourir. De même que, dans l'état de conscience crépusculaire qui précède le sommeil, on peut avoir parfois des révélations importantes, parce qu'on se sent détaché de toute sa nature physique, il arrive qu'au seuil de la mort on découvre déjà cette loi de réparation. Certains agonisants peuvent alors, dans un état de conscience nébuleux où ils ne distinguent plus guère ce monde-ci de l'autre, s'exprimer encore dans le langage d'ici-bas. En vérité, leurs paroles ont déjà un autre sens, un sens nouveau, et se rapportent à l'avenir.

Par exemple, un homme qui, au cours de sa vie conjugale, n'avait pas bien traité sa femme, ne s'était guère soucié d'elle, et, même, avait vécu par périodes complètement séparé d'elle, est moribond. Il sait qu'il est au seuil de la mort. On peut voir qu'il se passe en lui tout un travail ; en partie, il est encore en vie, en partie, déjà dans l'au-delà. Peu de temps avant la fin, alors que sa femme est assise auprès de lui, il dit d'une voix distincte et tranquille que lorsqu'il sera guéri, il faudra que leur vie à tous deux change, que tout sera différent à la maison. Et ce sont là ses dernières paroles.

Il n'y avait pas là autre chose que, déjà, une lueur de ce désir qui n'a fait que grandir sans doute après la mort, de réparer ce qui avait été manqué dans la vie.

Lorsqu'une personne âgée a bien reconnu cette nécessité, il devient facile de lui conseiller de ne pas attendre que la séparation d'avec le monde terrestre lui mette son devoir sous les yeux, peut-être dans un climat de souffrance. Elle pourrait en pleine conscience, ici-bas encore, parvenir à s'acquitter de nombre de ses dettes. Naturellement il n'est

pas toujours possible d'opérer une restitution effective, mais on peut le faire en esprit et par le cœur. C'est ce qui importe. Que l'on réfléchisse au progrès intérieur que cela représente, quand un vieillard renonce à tirer vengeance de tel ou tel faux ami qui l'a ruiné complètement, quand il lui pardonne et lui remet sa dette ; ou bien, ce qui est encore plus difficile, quand, ayant persécuté quelqu'un sa vie durant par pure jalousie, il fait amende honorable. Il se décide à lui écrire et à lui avouer qu'il a obéi à de mauvais sentiments, mais que l'heure est venue où il voit clair, et regrette sa faute. Ces personnes sont liées l'une à l'autre par le destin et – au plan spirituel bien entendu – ne peuvent se séparer ni échapper l'une à l'autre. Combien de peines leur seront épargnées si, pour ainsi dire, juste avant la fermeture des portes, elles peuvent arriver à apurer leurs comptes. Mais la personne âgée doit, si ce n'est déjà fait, exiger d'elle-même une totale véracité intérieure, car cette reconnaissance de sa propre dette et la remise de celle des autres ne peuvent porter leurs fruits que s'il ne subsiste plus au fond la moindre trace d'insincérité.

Un grand pas est fait dans cette voie lorsque les personnes âgées prennent la franche résolution de vivre véritablement en paix avec autrui, non par résignation, mais par un mouvement positif d'amour. Cette attitude peut alors s'étendre au passé et à tous les faits qui n'ont pas trouvé de conclusion apaisante et satisfaisante. L'être devenu vieux devrait plus que tout autre sentir qu'il doit secouer loin de lui toutes les vétilles et toutes les futilités comme feuilles mortes à l'automne ; il devrait comprendre parfaitement ce que Grimm écrivait dans une lettre : « L'amour est la seule valeur que nous emportions avec nous de ce monde et qui résiste quand toutes les autres bagatelles s'écroulent ⁴². » Lorsque cela est devenu partie intégrante de la religion intérieure du vieillard, alors

il est capable aussi de pardonner sincèrement à tous ceux qui l'ont jadis offensé et qui se sont mal conduits envers lui. Il peut clarifier, excuser tout, parce qu'il a trouvé en lui l'amour envers tout et tous ; semblable en cela à l'enfant qui n'a pas de ressentiment envers ceux qui l'ont puni, parce qu'il éprouve pour eux de l'amour véritable.

C'est dans cet état d'esprit que l'on clôt ses comptes avec le passé de la manière la plus satisfaisante. On peut dès lors se libérer le plus possible des anciens fardeaux qui pesaient encore sur les épaules, aller de l'avant sur un chemin dégagé, et se préparer en paix en vue du temps qui vient après la vie terrestre. De même que l'enfant, avant de descendre parmi ses parents, a une sorte de vision anticipée de sa future vie terrestre, de même celui qui en a terminé ici-bas contemple par anticipation son existence future dans le monde spirituel.

L'euthanasie va contre la destinée

Il ne me paraît guère possible de clore cette étude sans faire part de certaines observations importantes et de certaines réflexions sur le trépas lui-même.

Nous devrions avoir la conviction la plus ferme que l'être humain, normalement, ne meurt que lorsque son temps est révolu. Cela est presque toujours le cas, même si notre courte vue ne nous permet pas de nous en rendre compte. Nous avons montré ailleurs que l'enfant cherche pour sa naissance une conjoncture astrale bien déterminée⁴³. D'une façon analogue, l'homme tend à sortir de la vie sous une configuration stellaire appropriée. Cela ne s'accomplit pas, de nos jours, bien entendu, d'une manière consciente ; mais des études sur le moment où les hommes meurent font ressortir de façon constante une

étonnante logique dans les rapports entre le déroulement de la destinée et la position des astres à l'instant du décès.

Si cela était admis ou seulement tenu pour plausible, il en résulterait un comportement meilleur des proches, des médecins et du personnel infirmier à l'égard du mourant. De même qu'il est conséquent de s'opposer à toute intervention visant à avancer ou à retarder artificiellement la naissance (sauf motifs absolument vitaux), tout décès prématurément provoqué devra être écarté. Il s'est trouvé de nombreux partisans de l'euthanasie parmi les médecins. Ils voulaient qu'on leur accorde le droit d'abrégé, avec son accord, les souffrances d'un patient déclaré incurable, par une dose mortelle de poison. Dans aucun pays, que je sache, l'autorisation légale de l'euthanasie n'a pu être obtenue. Cependant, il faut dire qu'il y a une espèce d'accord tacite qui laisse au médecin la liberté d'administrer des calmants, de la série des analgésiques stupéfiants, à doses telles que les jours du malade en sont incontestablement abrégés. Les cas désespérés de cancer sont à mentionner ici en tout premier lieu. Dans les hôpitaux psychiatriques également on ne regarde pas à donner de grandes quantités de tranquillisants qui contiennent des doses de poison passablement élevées et que l'on administre abondamment lorsque les patients approchent de la fin. Ils sont ainsi plongés dans un état de conscience ténébreux, dont ils n'émergent pour ainsi dire plus. Or l'expérience a montré à maintes reprises que ces malades – quand ils n'ont pas été traités jusqu'à la fin avec des narcotiques en excès – peuvent recouvrer soudainement, peu de temps avant de mourir, un état de conscience normal. Cet état est généralement passager, il est vrai, mais il a beaucoup d'importance pour le malade.

La pratique hospitalière courante est de donner à tout malade considéré comme incurable une bonne dose de

narcotique. On peut naturellement comprendre qu'il est bien plus simple pour le personnel infirmier d'assurer ainsi des nuits tranquilles aux malades... et à soi-même.

Aux médecins et aux infirmières formés dans les conceptions actuelles, on inculque comme un impératif d'humanité véritable d'endormir et d'embrumer le plus possible la lucidité du moribond.

Nous avons de graves raisons pour éviter autant que faire se peut ces drogues, dont tout thérapeute expérimenté sait que, si elles atténuent la douleur, elles abrègent aussi la vie. De telles interventions peuvent grever lourdement l'avenir d'une âme. L'individualité doit garder le droit de déterminer librement l'heure du départ. En ce qui concerne la naissance, on avait encore, en des temps qui ne sont pas si lointains, le sentiment très net qu'il n'est pas indifférent pour un enfant de venir au monde, par exemple, un dimanche⁴⁴. Or, il y a aussi parmi les mourants des gens qui choisissent une certaine fête pour leur trépas. Il est des cas où l'on ne peut pas parler de hasard. Les innombrables expériences de Madame L. Kolisko ont établi de façon indiscutable que les fêtes chrétiennes coïncident avec une recrudescence de certains influx cosmiques⁴⁵.

Qui pourrait être assez léger pour ne voir qu'une coïncidence dans le fait que Raphaël naquit un Vendredi saint et mourut également un Vendredi saint ?

Notre propre expérience nous a mis à même de faire d'étranges observations. Citons le cas d'une malade qui était dans un bien piètre état. Pendant de nombreuses semaines, elle se maintint en vie, sans que l'on pût comprendre par quel miracle. Ce n'était pas du tout le genre de personne à se raccrocher à la vie. Au contraire, la patiente aspirait à la mort ; c'était une âme croyante et remarqua-

blement libre de toute crainte. Mais dès que l'aube de Noël pointa, elle s'endormit dans une paix totale, sans souffrance et sans agonie. Il faut avoir vécu ces choses sans parti pris pour pouvoir affirmer que cet être avait certainement attendu un moment déterminé pour franchir le seuil.

Il nous faut donc apprendre à attendre avec le plus grand respect le temps qu'un être, même si nous le jugeons incurable d'après nos critères actuels, a choisi pour mourir.

L'entourage du mourant

Un malade peut, précisément en raison du dépérissement de son corps, subir une métamorphose dans son âme. Certes, la maladie apporte des souffrances morales et physiques, mais il y a toujours des intermèdes pendant lesquels on rentre en soi-même et on comprend certaines choses que la vie antérieure, la bonne santé pourrait-on dire, avait voilées. Il arrive alors que l'on accède spontanément aux vérités que nous avons exposées ici sur la discipline à suivre en vue d'une vieillesse digne d'être vécue. Par exemple, des gens qui ont dans leur constitution physique quelque chose de dur et de raide, sont facilement enclins à se montrer très égoïstes et à écarter obstinément tout ce qui ne cadre pas avec leur propre point de vue. Il se peut que, pleins d'illusions, ils se soient figurés être les seuls à pouvoir aider quelqu'un. Ils se sont crus investis d'une espèce de mission à l'égard de certaines personnes, ce qui n'était en réalité qu'un moyen de satisfaire leur besoin de se donner de l'importance. Quelqu'un de ce genre, souvent très doué par ailleurs, ne peut jamais se réaliser pleinement. L'égoïsme a faci-

lement tendance à tout gâcher dans la vie, et notamment les rapports avec autrui. Nous en avons connu un exemple : une femme était atteinte d'une affection très grave qui détruisit en trois ans son organisme. On put constater avec émotion que ce lent anéantissement du corps, sans cesse accompagné de grandes souffrances, permit l'éclosion d'une âme admirable. L'esprit vrai de cette personne se libéra de ses erreurs de conduite. Il n'y eut plus de dissensions avec les autres, plus de luttes, plus rien qu'une compréhension pleine de gratitude pour les voies du destin. Tel fut le chemin suivi en pleine et claire conscience jusqu'à la fin et les intimes qui entouraient cette malade en furent les témoins émerveillés. Quel obstacle aurait-on apporté à l'éclosion de cette personnalité si l'on avait employé les nombreux stupéfiants en usage ! Quel crime n'aurait-on pas commis si l'on avait eu recours à l'euthanasie !

À notre époque, une foule de choses interviennent pour empêcher les gens de mourir en paix. Il y a les proches qui déclarent ne plus pouvoir supporter davantage de voir souffrir le malade. Certaines femmes trouvent au-dessus de leurs forces de demeurer auprès de leur mari malade, exigeant, et qui ne se rend pas compte des fatigues qu'il impose. En effet, les êtres les plus aimants selon toute apparence, peuvent devenir impossibles, une fois malades, et abuser de ceux qui les soignent. Il est certain que beaucoup ne se rendent plus compte, dans leurs souffrances, de ce que leurs exigences ont d'abusif. Mais il faut que la personne qui soigne sache que dans l'état qui précède la mort le malade sent tout très distinctement. Il sait ce que l'on pense à côté de lui et c'est pour lui une cause de douleur que de ne pas trouver de compréhension pour la solennité de ce grand départ. L'impatience de la famille conduit très souvent les malades à l'hôpital, parce que c'est plus

commode pour les proches, qui préfèrent ne pas les voir mourir chez eux. Or, le malade souhaite du fond de son être mourir de sa belle mort dans les lieux où il a vécu. C'est dans son lit, dans sa maison, près des siens, qu'on devrait lui laisser terminer sa vie. Les hommes ont le devoir d'acquiescer toujours davantage la force d'assister à la mort des leurs, afin de soutenir le mourant de leurs pensées et de leur affection. Dans l'avenir, ils devront être assez évolués pour pratiquer la vraie vertu d'abnégation. Il n'est que trop fréquent cependant de constater des cas comme le suivant : L'homme, atteint d'un cancer, agonise. La femme s'informe auprès du médecin traitant s'il y a danger de contamination. Ou bien : la femme est en train de mourir d'une affection cardiaque et le mari demande au médecin : « Croyez-vous que mon cœur soit malade aussi ? » Tout cela est humainement bien compréhensible, mais très éloigné de ce dont a besoin celui qui s'en va. Le survivant peut assister le mourant de son amour, se pencher entièrement sur lui et se délivrer lui-même le plus possible des contingences terrestres. Il faut laisser à celui qui s'en va tout le temps dont il a besoin. Pour une naissance, c'est déjà bien assez désastreux de précipiter de façon injustifiée la délivrance. Mais combien pire est de vouloir, ne serait-ce qu'en pensée, pousser le malade dans la mort ! Bien des mourants perçoivent les pensées de l'assistance. Or, il est fréquent que des proches demandent au médecin : « Combien de temps cela peut-il encore durer ? » Et très souvent ils ajoutent : « C'est que, moi non plus, je ne pourrai plus tenir longtemps ».

L'âme qui se dégage et le Ressuscité

© Copyrighted Triades S.A

Le manque de patience des parents, des amis et des personnes qui soignent le malade fait continuellement obstacle au processus du détachement de l'âme. Combien de visages, de pressentiments et de fantômes entourent souvent le mourant ! Il est relativement fréquent d'apprendre de la bouche du moribond – dans la mesure où il peut encore parler – que des défunts, frères ou sœurs, amis, bref, des gens qui lui ont été étroitement unis, s'approchent, l'entourent, et le malade perçoit leur présence avec joie, étonnement, parfois aussi avec frayeur. Celui à qui un mourant a murmuré semblable confiance ne l'oubliera jamais, et il ne doutera pas non plus de la réalité de ces présences. L'intervention des défunts dans notre monde ne passe la plupart du temps inaperçue que parce que nos sens sont entièrement prisonniers des événements terrestres. Quant à l'être qui, au seuil de la mort, fait effort pour se dégager des liens de la terre, souvent son regard pénètre déjà dans les mondes où il va entrer. Ce que les grands poètes, notamment, nous ont dit des morts ne vient pas de la simple « imagination poétique », mais d'une connaissance intérieure profonde. Songeons par exemple aux magnifiques *Kindertotenlieder* (chants des enfants morts) qui ont été mis en musique par Mahler.

La voix des défunts, à laquelle tant d'êtres humains restent sourds tout au long de leur vie, on peut souvent l'entendre à l'heure de la mort. Cela peut être d'une importance capitale pour le mourant, et les assistants devraient se faire le plus discrets possible autour de lui. Nulle part ailleurs le tact le plus délicat et l'humaine compréhension ne sont autant de mise qu'auprès du lit de l'agonisant. La plupart du temps – dans des conditions normales – il en sait déjà bien plus long que les survivants sur les secrets du monde.

Celui qui a jamais tenté de découvrir le véritable visage du Christ – il ne s'agit ici d'aucun dogme ni d'au-

cune confession en particulier – peut faire l'expérience, comme je l'ai faite moi-même, que Lui seul est l'aspiration suprême du mourant. C'est Lui l'unique guide qui le conduira de la mort terrestre à la résurrection spirituelle. L'auteur n'a peut-être jamais vu de cas plus émouvant que celui d'un malade qui, avant de se coucher pour ne plus se relever, avait prié qu'on ne lui administrât de stupéfiant sous aucun prétexte. Il demandait comme une grâce qu'on lui permît de partir en pleine conscience. Les assistants – alors qu'il ne pouvait plus parler et qu'il entendait à peine – entouraient avec dévotion le malade de la pensée et de l'image du Christ. On s'efforçait, pour ainsi dire, de lui mettre cette image devant les yeux. Il était visible que le malade recevait effectivement ces pensées. Une paix profonde s'étendit sur toute l'assistance.

L'auteur a aussi vu une fois un moribond, pleinement lucide encore, mais qui ne pouvait plus dire un mot, dont le regard s'illumina d'un reflet divin lorsqu'on tint devant lui un tableau ancien qui représentait, en des couleurs magnifiques, le Ressuscité. On se disait : cet homme qui s'en va est maintenant riche de tout ce qu'il voit. Et les assistants en gardèrent la certitude de la victoire de l'esprit sur la mort du corps.

Qu'on veuille bien nous pardonner d'apporter ainsi à la fin de ce travail des expériences apparemment si personnelles, mais elles peuvent aider à surmonter une heure difficile. Le rite de l'extrême-onction lui-même est accompli dans l'intention de rendre présente pour l'agonisant l'essence spirituelle du Christ. Le Dieu qui est lui-même passé par la mort et la résurrection peut être pour tous les hommes le véritable soutien.

NOTES

1. Extrait du *Daily Telegraph*, Londres 30-11-1954. En ce qui concerne la population française, si l'on tient compte du pourcentage de mortalité selon les différents âges, on a calculé qu'une personne qui a atteint (en 1956) l'âge de 60 ans, peut espérer, en moyenne, vivre encore 16,96 ans (pour les deux sexes), soit un peu moins : 15,24, pour les hommes, et un peu plus : 18,54 ans, pour les femmes. Mais une fois atteint l'âge de 70 ans, l'« espérance-vie » est encore de 9,26 ans pour l'homme et 11,31 ans pour la femme (10,40 en moyenne). Pour ceux qui ont 80 ans, elle est de 4,90 ans pour l'homme et de 5,95 pour la femme (5,55 pour les deux sexes). À 90 ans, elle est de 2,38 ans pour l'homme et de 2,77 ans pour la femme, soit une moyenne de 2,66 ans. Quant aux centenaires, leur « espérance-vie » est encore d'un an pour l'homme et de 1,17 an pour la femme.
2. Lili Kolisko. *L'argent et la Lune*, 1925, Stuttgart (en allemand). *Agriculture of to-morrow*, 1945 Stroud, Angleterre (en anglais).
3. Voir à ce sujet les travaux de Xavier Florin : *Jardiner avec la Lune et le ciel* (S.A.E.P.)
4. « Les travaux préparatoires à son œuvre, le tableau chronologique des faits, Goethe les entreprit en 1809. Le canevas de l'œuvre occupa l'année suivante. En 1811 parut la première partie comprenant les cinq premiers volumes, la deuxième avec les volumes six à dix suivit en 1812, la troisième, qui va du onzième an quinzième, parut vers Pâques 1814 et la fin après la mort de Goethe ». K. Goedeke, dans l'introduc-

- tion à « Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit ». Dans *Œuvres complètes*, 20 vol. Stuttgart et Berlin, J. G. Cotta'sche Buchhandlung successeurs.
5. Rudolf Steiner écrit l'histoire de sa vie dans des articles hebdomadaires pour la revue *Das Goetheanum*. Le premier de ces articles fut imprimé le 8 décembre 1923, donc à peine trois mois avant son soixante-troisième anniversaire.
 6. « I cannot think of death as more than the going out of one room to another », déclarait William Blake en 1826 à l'occasion de la mort d'un ami.
 7. Pour plus de précisions sur l'adolescence, voir E.M. Kranich : *L'enfant en devenir* (Triades) et H. Köhler : *La jeunesse déchirée* (Novalis).
 8. Voir B. Lievegood : *Les phases de la vie* (Les Trois Arches).
 9. « On peut dire que chez les vieillards le sentiment de la nature s'exalte et s'approfondit et que tout les pousse ou les invite à une intimité confiante avec cette puissance muette et enchanteresse... Combien fondée est l'attitude du vieillard qui se charge volontiers du salutaire jardinage et de l'élevage des abeilles ; ce n'est pas à lui que toutes ces greffes et boutures serviront : ses arrière-neveux lui devront cet ombrage. Il n'est pas besoin de dire que Caton, qui nous a lui-même laissé un précieux livre sur l'agriculture, contribue à rendre aussi le jardin cher au cœur du vieillard ». (Discours tenu le 26-1-1860 par J. Grimm).
 10. « Alors que j'avais environ cinq ans, mon père se trouvait un jour dans un réduit voûté de notre maison où l'on avait fait la lessive et où il restait un bon feu de braises ; il chantait en s'accompagnant du violon, se tenant près du feu, car il faisait très froid. Il aperçut par hasard, au beau milieu du feu, une bestiole, un genre de lézard, qui se baignait avec délices dans les flammes vives. Il comprit tout de suite ce que c'était, nous fit appeler, ma sœur et moi, nous montra la petite bête, puis il me donna une gifle

magistrale. Comme je poussais des hurlements, il se mit à me consoler le plus tendrement du monde, en disant : Mon cher fils, je ne t'ai pas frappé pour te punir d'une mauvaise action, mais pour que tu te rappelles ce lézard que tu vois dans le feu. C'est une salamandre comme, autant que je sache, on n'en a encore jamais vu. Là-dessus, il m'embrassa et me donna quelque menue monnaie ». Benvenuto Cellini, Livre premier.

11. Victor Hugo : *L'art d'être grand-père*.
12. Goethe : *Geschichte meines botanisches Studiums*, Verfolg, Glückliches Ereignis.
13. Rudolf Steiner dit expressément que l'être humain laisse quelque chose de lui-même dans les lieux où il demeure : «... Il reste de délicates ombres de nous-mêmes partout où nous avons été... Ce sont ces clichés persistants qui expliquent la sensation déplaisante que l'on éprouve parfois en entrant dans une pièce qu'a habitée précédemment une personne peu sympathique. Par eux, elle s'y trouve encore présente, d'une certaine façon ».
14. Voir : Albert Soesman, *Les douze sens* (Triades).
15. « Tu peux hardiment te fier à tes sens, ils ne te disent rien de faux si ton entendement reste lucide ».
16. *The old ladies* par Hugh Walpole, Londres, 1949.
17. Cet exposé, qui peut paraître à certains étrange, simpliste ou fantaisiste, trouve pourtant déjà sa justification dans une source plus autorisée. On relève à plusieurs reprises chez Rudolf Steiner la remarque suivante sur un point qui a été et qui reste par bien des côtés encore une énigme pour les médecins ; que le cancer doit être considéré comme une sorte d'embryon d'organe sensoriel qui se formerait en un endroit inadéquat. Le point de vue exprimé plus haut sur l'action des douze sens et leur affaiblissement dans la vieillesse pourrait élargir substantiellement la compréhension du cancer.

18. Voir par exemple : *Comment parvient-on à des connaissances des mondes supérieurs* (Triades) ou *La méditation* (Triades).
19. Jacob Grimm écrit dans son discours sur la vieillesse : « Une chose est aujourd'hui – et sera de tous temps – bonne pour la vieillesse, au point qu'on dirait qu'elle a été faite pour elle, c'est la promenade solitaire ».
20. Pour certaines personnes, comme Jacob Grimm, la marche est aussi un moyen de clarifier les pensées. « J'en ai fait moi-même l'expérience ; lorsque je marchais, même à pas redoublés, dans des chemins perdus, à travers champs et prés, les bonnes inspirations accouraient en foule. Avais-je laissé à la maison des problèmes en suspens, ils se trouvaient tout d'un coup résolus dans ces réflexions péripatéticiennes ».
21. Extrait de : « Échos de la vie de Friedrich Rückert », Tome Douzième des *Œuvres poétiques complètes*. 1862, Francfort a. M.-J.D. Sauerlander's Verlag. Rappelons ici les beaux vers de Verhaeren vieillissant :
- « Soyez remerciés, mes yeux,
D'être restés si jeunes sous un front déjà vieux
Pour voir au loin vibrer et bouger la lumière ».
22. Cette idée se trouve merveilleusement décrite dans le petit livre *Éloge de la vieillesse* de Hermann Hesse.
23. Voir entre autres l'article de G. Suchantke dans « *Beiträge zur Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen* », quatrième année 1951, cahier 7/8.
Le Psychiatre viennois Pötzel, que cite Suchantke, parle de la tendance marquée de certains cancéreux à oublier, à refouler et à dissimuler. Par dissimuler, il veut dire que le malade, par exemple, se montre gai et insouciant, alors qu'au fond il ne fait que dissimuler à autrui son véritable état d'anxiété.
24. Nous ne précisons pas ici ces raisons, car cela nous entraînerait à de trop longues explications. Contentons-nous

de faire observer que les causes de la formation organique défectueuse remontent très loin, bien avant la naissance et même la conception.

25. Ceux qui voudraient examiner la question de la genèse du cancer sous cet aspect particulier pourront se reporter au travail remarquable du docteur Gisbert Husemann : « Das Tumorproblem in Pathologie und Erziehung », in : *Beitrag der Geisteswissenschaft zur Erweiterung der Heilkunst*, Annales de médecine anthroposophique 1950, Hybernia-Verlag, Dornach, Bâle, Suisse.
26. *The dormant cancer cell* by Geoffrey Hadfield, Professor of pathology and dean of the Institute of basic medical sciences, Royal College of surgeons of England, Brit. Med. Journal du 11-9-1954.
27. Voir note 14.
28. *Die zwölf Sinne des Menschen*, 1953, Zbinden et Co. Verlag, Bâle.
29. Rudolf Steiner : Conférence du 8-8-1920 dans *Geisteswissenschaft als Erkenntnis der Grundimpulse sozialer Gestaltung* (GA 199).
30. Rappelons que, pour Goethe, donner aux enfants le sens de la dévotion est l'une des tâches premières de l'éducation. Nous lisons, entre autres, dans *Les années de voyage de Wilhelm Meister*, livre II, chapitre 1^{er} : « Nous transmettons les notions d'un triple respect, qui n'atteignent à la force suprême et à leur plus grand pouvoir qu'en confluant pour former un tout. Le premier respect est le respect de tout ce qui est au-dessus de nous. Le geste de croiser les bras sur la poitrine, un regard joyeux levé vers le ciel, voilà ce que nous inculquons à nos élèves et que nous exigeons d'eux comme un témoignage qu'il y a là-haut un Dieu qui se reflète et se révèle dans les parents, les maîtres, les supérieurs. Le deuxième est le respect de ce qui est au-dessous de nous. Les mains croisées derrière le dos, comme liées, le regard

baissé, souriant, disent qu'on doit prendre en bonne part et avec gaieté ce qui nous est dit. La parole donne à l'esprit sa pâture ; elle accorde d'indicibles joies, mais elle inflige aussi des maux incommensurables. Lorsque l'un de ces enfants s'est meurtri physiquement, par sa faute ou sans qu'il y soit pour rien, lorsque d'autres l'ont blessé intentionnellement ou par hasard, lorsque la matière inerte et irresponsable lui a fait du mal, qu'il y réfléchisse bien ; car un tel danger l'accompagnera sa vie durant. Mais nous délivrons le plus tôt possible notre élève de cette position, dès que nous avons la conviction que cette leçon a suffisamment porté ses fruits ; puis nous l'exhortons à se ressaisir, et, tourné vers ses camarades, à s'accorder avec eux. Il est alors fort et hardi, non pas égoïstement isolé ; ce n'est qu'en association avec ses semblables qu'il fera front contre le monde. » Nous ne saurions ajouter rien d'autre.

31. Voir : Albert Schweitzer : Discours pour la remise du prix Nobel.
32. Voir note 18.
33. Voir E.M. Kranich : *l'Enfant en devenir* (Triades).
34. Cf note précédente.
35. Rappelons que des peuples asiatiques comme les Chinois, du moins dans la mesure où leur civilisation n'est pas influencée par l'Occident, ont fait une grande place au tact et à la courtoisie dans toute leur conception de l'existence. Naguère, un gentleman, volé par son serviteur, aurait à peine fait à cette indécatesse une allusion voilée, en termes très fleuris. Cela faisait partie du vrai savoir-vivre. N'est-il pas intéressant de rapprocher ce trait de la haute qualité de goût de ce peuple très raffiné, dont la cuisine choisie et compliquée fut célèbre à juste titre ?
36. Goethe. *Traité des couleurs*, (§ 50), (Triades).
37. « Durch alle Töne tönet
Im Bunten Erdentraum
Ein leiser Ton, gezogen

- Für den, der heimlich lauschet ».
38. Voir Rudolf Steiner : *Cours d'eurythmie de la parole*, (Triades).
 39. Deuxième livre de Moïse. IV/10.
 40. Jérémie, 1/6.
 41. Voir Rudolf Steiner : *La Théosophie*, 3^e chapitre (Novalis) et *La mort et au-delà* (Triades).
 42. Wilhelm Grimm : Lettre à Lechmann, 17-10-1833.
 43. À propos de l'horoscope de naissance, voir Elisabeth Vreede : *Le Ciel des Dieux* (Triades).
 44. On dit en allemand d'une personne favorisée par la chance qu'elle est « un enfant du dimanche » (ein Sonntagskind), comme on dit en français : « Un enfant né coiffé » (N.D.T.).
 45. Lili Kolisko : *Spirit in matter*, 1948.