# CONFLITS DE LA VIE SEXUELLE
## LES PSYCHONEVROSES, LE MALAISE SOCIAL ET LA GYMNOSOPHIE

par le Dr H. HERSCOVICI,
Membre de la Commission d'Hygiène
du Département de la Seine

III

*(Suite)*

*L'HOMME.* — Physiquement inférieur à beaucoup d'autres êtres, obligé de s'adapter à une foule de conditions biologiques, il s'adresse constamment à son psychisme pour lutter contre les déficiences, défauts et tares qui peuvent l'amoindrir. Certaines pensées sont capables d'accélérer ou de ralentir ses fonctions. Le moral peut engendrer des lésions organiques (1), des modifications des tissus et des humeurs. Des maladies et la mort même peuvent survenir à la suite d'un tumulte d'ordre fonctionnel et moral. L'unité de l'être humain résulte de toutes les manifestations de ses activités, l'équilibre vital en est le résultat. L'âge et le sexe interviennent dans l'orientation des processus de son développement. L'atomisme de chacun de nous porte en soi les caractères de son tempérament et de ses tendances. La vie est donc l'idée directrice ou la force évolutive de l'être, puisqu'elle réalise l'idée d'unité dans la succession de tous les changements morphologiques et chimiques.

*La personnalité humaine.* — L'inconscient, c'est le domaine de l'âme qui travaille pendant notre sommeil, en quelque sorte une imitation du conscient. Il faut d'abord recevoir pour construire, enregistrer pour élaborer. L'homme est libre par cela même qu'il a une conscience et un jugement. Il est libre de choisir le bien ou le mal, mais quand il a choisi le mal le remords lui révèle qu'il était libre d'agir. Puisque la conscience est une forme d'être inachevée, la gymnosophie nous fournit le pouvoir de faire de nous-mêmes un problème que chacune de nos actions devra contribuer à résoudre. Car il n'y a d'attente sans espérance ni de pensée de demain sans consolation.

*De la propriété.* — Il s'agit des objets inanimés répartis entre les êtres vivants. D'où esclavage. Bien qu'aboli sous ses formes brutales, il persiste sous des formes raffinées et moins apparentes. Et d'abord dans les rapports familiaux. Le principe de propriété ne s'exprime-t-il dans cette aberration que l'on appelle jalousie. Cette même propriété fondée sur le travail, pourrait être la source d'une libre activité de l'homme dans le monde social au lieu de devenir un instrument de violence et d'exploitation et dégénérer en une opposition à ses semblables. La rationalisation de l'industrie témoigne de ce que le problème social devient avant tout un problème de répartition. Dans le libre jeu des intérêts et puisqu'on ne peut compter sur la bonté naturelle de l'homme on ne pourrait dans le combat pour l'élévation qualitative de la vie laisser à la nature humaine la réglementation de la vie sociale.

Ainsi le problème social deviendra un problème spirituel et moral, celui de la naissance de l'homme nouveau et de relations fraternelles entre les hommes. La mentalité s'élargit et l'expérience s'enrichit car au-delà de la propriété matérielle l'homme aperçoit des fins idéales et des possibilités de vie que la rigidité des cadres de la société matérialiste actuelle ne permet pas de réaliser. Les forces qui surgissent aujourd'hui étaient non seulement ignorées du passé, mais inexistantes dans le monde. A travers l'homme, à travers ses connaissances et ses découvertes, le monde subit une continuelle et profonde transformation. Le pouvoir de l'homme devient prodigieusement destructeur et créateur. Mais cette puissance a-t-elle permis de remédier aux pires calamités ? Pas que je sache à ce moment. Alors que pour certains le problème social devrait se résoudre avant tout par la luttre des classes, par le heurt des intérêts et par l'incitation à la haine, la Gymnosophie propose un ordre mondial exempt de violence et d'asservissement Reconstruire de l'injustice d'hier la justice de demain, une nouvelle synthèse de l'intelligence et de l'âme, un nouvel équilibre de toutes nos forces obtenu par l'accroissement du meilleur, du plus élevé et du plus beau. La Gymnosophie veut raccorder l'homme au monde (1). C'est en se suspendant à la société, et en vivant pour la société, que l'homme pourra déployer et accroître sa liberté. Etant donné que les idées, les concepts, les théories, les valeurs spirituelles n'existent pour les masses qu'en tant que symbole de lutte, ou de mythe. Toutes les idéologies étant considérées comme vaines et inutiles. La gymnosophie tend de toutes ses forces à l'amélioration de la vie individuelle et sociale au moyen de la culture. Tout porte à croire qu'il n'y ait d'autre but plus utile, en fait de beauté, de grandeur morale et de liberté, que ces réalisations infinies mais dont les voies sont déterminées et difficilement abordables.

*De la morale.* — L'idée de l'universel permet à l'homme de dépasser le point de vue égoïste, individualiste et même social, pour saisir la valeur propre de la personnalité consciente et la valeur permanente de l'universalité des consciences. L'homme trop occupé de lui-même risque d'épuiser toute sa force créatrice. La conscience même témoigne de sa valeur morale ainsi qu'on le constate dans le langage le plus commun. La gymnosophie a toujours affirmé l'unité de la conscience humaine, c'est pour cela que l'homme est capable d'agir universellement. Toute notre dignité relève de notre pensée morale. Tout notre honneur aussi. Permettre à l'homme de concevoir quelque chose d'autre et plus que lui; l'idée de l'humain

(1) Flanders Dunbar, étudiant, en 1943, 1.600 infirmes par fracture ou maladie chronique (hypertension, coronarite, rhumatisme cardiaque) trouve le facteur émotionnel 80 fois sur 100. Les accidentés présentent une diathèse « traumatophile » : ils sont sujets aux accidents et chaque fois l'accident est causé par une attitude agressive qu'ils ont ensuite retournée contre eux-mêmes. Ainsi, d'après Leriche, une grande partie de la pathologie serait due à des réactions d'angoisse et à des conflits psychiques de l'individu avec lui-même. Alors que selon Pavlov, maintes maladies seraient des créations de l'écorce cérébrale, qui est mise en mouvement par des impressions douloureuses venant de la région traumatisée d'où surexcitation du cortex, épuisement et développement dans son sein du processus d'inhibition de défense. Théories qui s'accordent avec les observations d'Hippocrate de l'influence affective sur la pathologie. L'ulcère gastro-duodénal serait dû à un conflit entre une tendance à la passivité et la lutte contre cette tendance qui entretient une activité gastro-intestinale, bivalente inconsciemment, pendant que l'ulcère stomacal serait dû au désir de s'incorporer un objet libidinal d'où hyperfonctionnement. Le Dr Deriche se pose la question si cela est suceptible d'expliquer toutes les maladies chez les gens équilibrés ? De toute façon, la civilisation mécanique est à l'origine de l'ébranlement du système nerveux du monde moderne et certainement cause de la plupart des maladies actuelles. L'œuvre gymnosophique s'avère absolument nécessaire.

(1) «Le Monde des Imposteurs», par le Dr Herscovici. Edit. «Vivre d'Abord».

Photo Graham Bailey

**Regardez bien le visage de cette jeune et belle femme et vous aurez un idée de l'esprit sain qui l'anime.**

et au-delà de l'humain, se hausser à son idée, se monter au-dessus de soi par la force de la culture, de l'éducation, de la volonté et de l'idée et c'est en cela même que la morale consiste. L'universalité de l'homme repose non sur la réalité mesquine et simple de l'individu ou même de la communauté, mais sur la pensée du bien général, ce qui lui permet de s'ajouter ainsi à toutes les forces intelligentes de l'univers. Toute politique et toute morale se fondant sur l'idée que l'homme a de l'homme et de son destin, plus notre connaissance des lois de cette nature sociale sera étendue et exacte plus nous pourrons espérer tirer des applications avantageuses. La discipline gymnosophique permet à l'homme de comprendre que seuls le pouvoir de sympathie et le désir d'équilibre engendrent la bonté, l'indulgence et des relations amicales avec ceux qui vivent près ou loin de lui.

*De la justice.* — La Gymnosophie est contre toute injustice mais non contre toute revendication, elle est contre toute violence mais non contre celle qui veut le triomphe de la justice. En effet la justice n'est pas quelque chose d'existant mais quelque chose qu'il faut toujours chercher à faire et à refaire. La justice pose toujours des raisons jamais des forces. Ainsi, l'esprit juste, selon Alain, l'esprit juste est celui qui ne met point trop d'importance aux petites choses, ni aux petits malheurs, ni aux flatteries ni au tumulte humain, ni à la plainte ni même au mépris, ce que l'esprit droit ne sait pas toujours faire. Eclairer l'homme, le délivrer, le conseiller à croire et à vouloir la pleine justice et comprendre que le droit a ses racines dans toutes les consciences. Plus l'ordre de l'esprit est chevillé à l'âme humaine plus l'homme est équilibré dans toutes ses actions. Accepter ses responsabilités et s'efforcer à réaliser une perfection qui nous fuit toujours, voilà la tâche à accomplir.

*LA GYMNOSOPHIE* basée sur l'expérience et une chaîne de pensées forgée anneau par anneau lentement, sans cesse, sans hâte, destinée à éclaircir la raison et la vie humaine, est comme une clarté au milieu d'une longue nuit, parce qu'elle réalise l'instrument idéal de l'éducation et peut fournir à l'enfant son indépendance, sa libération de toutes les contraintes morales et préjugés qui pèsent si lourdement sur la société actuelle. Elle est capable de prévenir la formation des complexes d'infériorité et l'apparition des déviations sexuelles. Associée à la psychanalyse, elle est susceptible de corriger certaines anomalies de long retentissement sur la vie de l'enfant. Il n'est pas sans intérêt de souligner combien le but de la gymnosophie est de cultiver la perfection des facultés intellectuelles et morales et à quel point elle cherche à cristalliser une méthode d'éducation plus compréhensible des manifestations naturelles de l'enfant, seules forces réelles qui puissent empêcher le refoulement des tendances naturelles, d'où la genèse des complexes. La plupart des psycho-névroses prennent naissance chaque fois que les impulsions sexuelles primitives sont refoulées au cours du développement de l'enfant. Un instinct non satisfait ne saurait se changer en idéal.

Le psychisme double continuellement la vie fonctionnelle et la morale sexuelle basée sur l'attitude de l'enfant devant la vie devrait être imprimée dans son âme dès la puberté, c'est-à-dire l'orienter d'après l'idéal qui correspond à son sexe et l'initier scientifiquement à la fonction vitale. Cette éducation constitue l'instrument primordial du perfectionnement positif purifié de toutes les erreurs qui ont freiné l'expansion individuelle et sociale. La gymnosophie cherche à rétablir l'équilibre, et cette poursuite d'un équilibre éternellement troublé explique la continuité de son œuvre, et ses conditions de persévérance en vue d'un idéal humain. Cette éducation sans contrainte, imprégnée de tact et de mutuelle confiance, seule peut créer et former chez l'enfant et l'adolescent le plus grand degré de liberté et de raison, car elle ne méconnaît pas la vie intérieure de l'enfant, n'étouffe pas la première curiosité de l'enfant et ne risquant pas de briser tout élan dans le domaine de la connaissance elle favorise ainsi le développement de ses meilleures qualités. L'éducation et l'instruction étant obligatoires à cet âge plus qu'à tout autre précisément parce qu'au début de la vie il existe des périodes désignées comme « périodes sensibles » (M^me^ Montessori) parce qu'elles correspondent à une plus grande aptitude de l'intelligence à admettre diverses notions et surtout à les assimiler.

Au lieu de l'éducation basée sur l'interdit dans l'ignorance, qui aboutit au refoulement et à la perversion de l'instinct sexuel, la gymnosophie à l'aide d'une connaissance exacte de l'âme humaine et de ses nécessités dirigera et orientera l'enfant dans la meilleure voie. L'instinct sexuel comme les autres instincts peut être éduqué et soumis à la volonté et à l'intelligence. Bien

qu'il faille encore compter sur l'atmosphère générale qui règne dans la famille, et la façon d'interdire et permettre certaines satisfactions et qui sont des facteurs importants dans l'éducation de l'enfant, la Gymnosophie reste un instrument primordial pour enrayer l'inertie des forces latentes du subconscient en ordonnant les sentiments en un système complexe et plastique comme les sensations, les idées, les désirs et les impulsions, en mettant en relief les énergies bienfaisantes, en leur imprimant le meilleur épanouissement et essor, si nécessaire pour l'édification de la personnalité parfaite. Son rôle est d'établir des habitudes de discipline sévère et de contrôle de toutes les activités journalières, car toutes les énergies issues de la libido primordiale comme l'intelligence, l'attitude esthétique et morale, sont directement influencées. Donner force et réalité à toutes les représentations qui correspondent le mieux aux véritables exigences de notre nature et identifier l'âme avec tout ce qui la relève et l'ennoblit, tels sont les buts de cette œuvre qui dirigera l'éducation sexuelle judicieuse de l'enfant qui s'impose de plus en plus à l'heure actuelle.

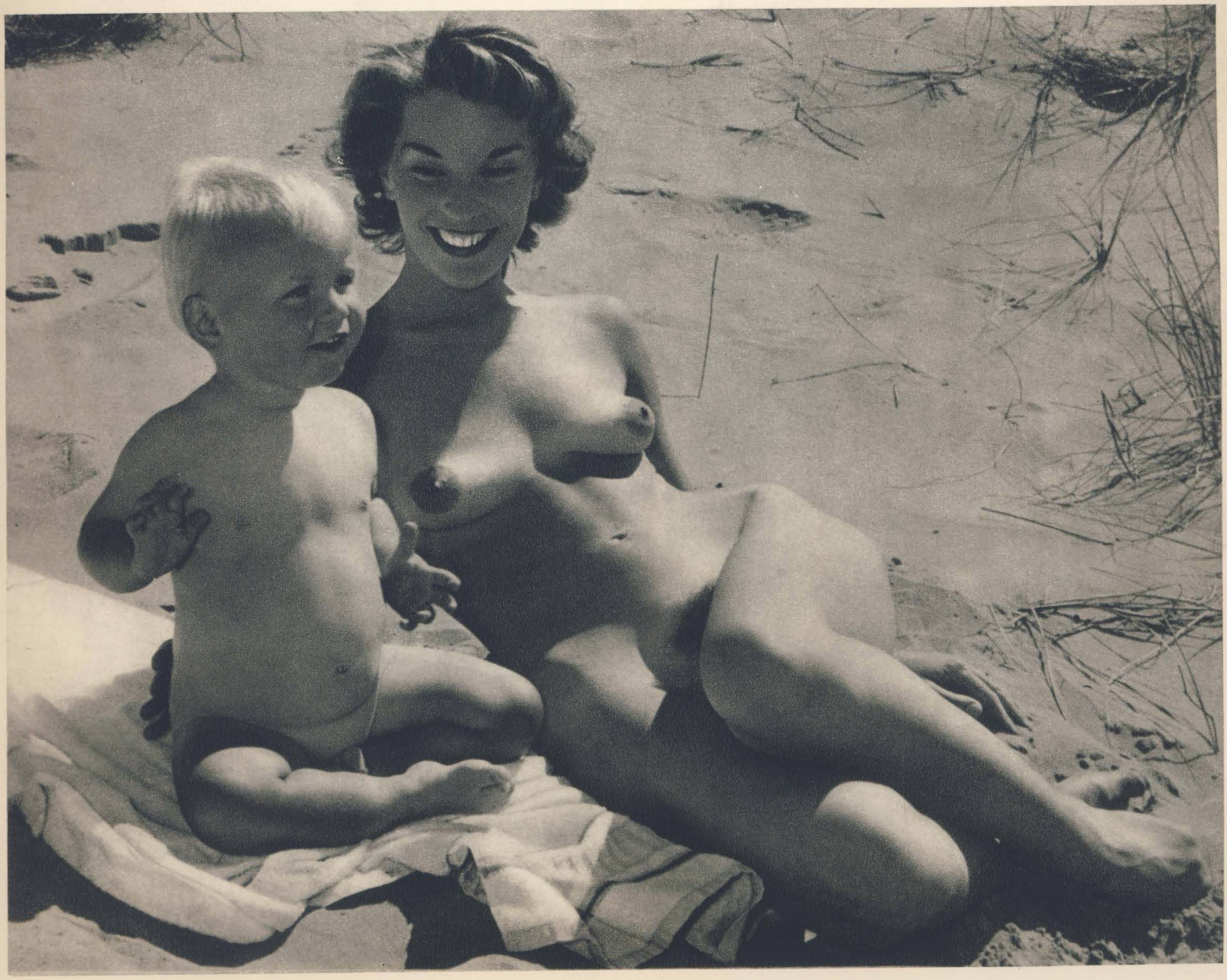
Car la gymnosophie veut développer toutes les activités et valeurs utiles à l'homme, à tout homme pour assujettir la terre à son service et se protéger contre tous les maux, elle veut développer la beauté partout, toutes les activités psychiques supérieures, les productions intellectuelles et artistiques, édifier le droit et la justice auxquels les membres de la communauté ont contribué en sacrifiant leurs impulsions instinctives, leurs intérêts et empêcher quiconque de devenir la victime de la force brutale, enfin trouver un équilibre approprié entre les revendications de l'individu et les intérêts de la collectivité. C'est dans l'effort conscient des hommes vers le bien et vers le vrai que l'homme sera intégré dans les droits qu'il tient de sa nature, ce qui est le vrai climat et pour la vie et pour la pensée humaine.

Il ne s'agit point de choisir entre les sens et l'esprit ou frapper telle ou telle forme de vie humaine, non, il faudrait seulement savoir, affirme Thibon, laquelle d'entre ces formes de vie doit accepter en nous la place centrale et imprégner les autres de son attraction. L'acte libre n'étant que l'assentiment de l'homme à l'ordre universel, une confrontation de la vie humaine de solidarité et d'amour. Là seulement on verra surgir le règne de l'homme affranchi des anciennes lois de la jungle. Le règne de l'homme combattant plus pour sa liberté et sa dignité que pour des biens matériels qui le rendent jaloux, haineux et insensé. Alors, il n'y aurait plus dans la communauté que des hommes libres s'adonnant à la culture et à la méditation, à la pratique de la gymnité, pour affermir leurs sens et marquer leur personnalité dans l'œuvre de leurs mains, afin de déployer une vie utile à eux et aux autres.

La gymnosophie est donc cet ordre idéal capable de libérer l'homme et la société de ses maux, de ses tares, de ses refoulements et obsessions nocives, de ses fanatismes rudement barbares, capable aussi d'aplanir les antagonismes qui divisent les hommes en rendant l'union humaine facile et désirable et l'humanité libre et meilleure.

**Et que dire de cette gracieuse maman qui regarde tendrement son enfant. Elle sait que son corps n'est point parfait; que lui importe ! Elle se donne courageusement en exemple aux autres mamans car elle sait aussi, par expérience, que la pratique de la dénudation totale est une source de santé et d'équilibre physique et mental.**

Photo Graham Bailey



*et le « grand amour » se réduit à ce qu'il était et s'achève en un divorce.*

*Que si, au contraire, les éléments psycho-physiques ne sont venus que s'ajouter à un amour vrai, c'est-à-dire à un amour de dévouement, il ne se produit ni satiété, ni « usure », puisque le propre de l'amour vrai, c'est la recherche du bien de l'aimé et cela en toutes circonstances.*

*Mais dira-t-on, cet amour doit avoir précisément comme support l'un des éléments dont il a été plus haut question.*

*Certes oui, mais précisément ce qui caractérise l'amour vrai, c'est que la personne qui « est tellement ceci et tellement cela », comme dit Gargantua parlant de Badebec, apparaît à celui qui l'aime comme offrant à un degré éminent les qualités qu'il voit en elle, par la simple raison que les impressions immédiates qu'il en éprouve concordent exactement avec ses tendances propres. Aussi y a-t-il toujours une concordance* sur certains points *entre gens qui s'aiment. Mais où se trouve la pierre d'achoppement qui fait culbuter bien des amours, c'est ce qui se passe, par exemple, si tel sujet est très intéressant pour tel autre au point de vue sexuel et moral, mais l'est beaucoup moins au point de vue morphologique. Dans ce cas le sujet envisagé sera bien dans le plan des tendances du partenaire pour le sexuel et le moral, non pour le morphologique. Or deux cas vont se présenter. Ou bien le partenaire est égoïste et d'esprit borné, ne voyant que choses immédiates, ou il est altruiste et sage à vues étendues. Dans le premier cas, il estimera que sa partenaire (ou son partenaire, les sexes étant autres) ne lui donne pas entière satisfaction, malgré ses qualités, et il la quittera avec négligence sans s'occuper de savoir si elle en a de la peine. Dans le second cas, il pensera d'abord à chercher à lui donner de la joie, d'une part, par simple équité, en récompense des joies qu'elle lui a données, et de plus par sentiment de dévouement, en cherchant à faire ce qui pourra lui donner du bonheur et trouvant bien tout ce qui peut lui en donner, parce qu'il ne cherchera pas à tourner les choses à son profit à lui, mais au profit de sa partenaire. Ce mode de sentiment est le propre de l'amour. Alors que l'« Eros » grec est représenté comme égoïste, accapareur, exclusif et jaloux, l'amour de dévouement, l'« Agapé », est sourire et bienveillance; elle est prête à se dépouiller pour l'être aimé et* ne souffre jamais *de ce qui donne joie à celui-ci. La voix populaire proclame que si l'on n'est pas jaloux on n'aime pas. Voilà l'une des plus belles sottises admises par la plupart des gens et admise de bonne foi et avec l'impression que c'est une vérité incontestable. La plupart des humains sont congénitalement jaloux, ils éprouvent une peine très réelle si le partenaire aimé ne leur est pas exclusivement attaché. Et ils sont persuadés que cette attirance accaparante qu'ils éprouvent est l'Amour, tout aussi naïvement qu'ils sont persuadés que ce sentiment ne saurait avoir de terminaison (« je t'aimerai toujours »). La vue de ce qui se passe journellement autour d'eux et des innombrables ruptures succédant à des amours enflammés devrait bien les renseigner et leur faire voir que l'amour jaloux est une forme d'égoïsme où l'on veut* utiliser *à son usage exclusif les qualités sexuelles du partenaire. Et si cette exclusivité n'est pas respectée, on en souffre comme on souffre de voir le copain obtenir la place que l'on espérait. Y a-t-il là rien qui puisse être tenu pour amour ?*

*Un exemple d'autant plus intéressant qu'il rompt en lisière avec les habitudes populaires auxquelles n'échappe qu'une bien rare élite nous est donné par Gorki qui aimait assez sa femme pour l'accueillir avec la bienveillance habituelle quand elle revenait de passer un certain temps auprès de tel ou tel amant de qui elle ne demandait pas d'amour mais seulement des caresses. Il faisait la distinction entre la sexualité et l'amour et n'éprouvait aucune jalousie. Ce qui plaisait à sa femme était,* de ce seul fait, *bon à réaliser et* ne pouvait en rien le peiner. *Il aimait vraiment.*

*Au contraire l'amant qui veut s'imposer, qui cherche à attirer à lui une partenaire dont la beauté le séduit, ou la femme qui veut avoir à elle le puissant homme d'affaires en même temps athlète admirable, n'agissent pas en vue du bonheur de l'être aimé. S'ils n'arrivent pas à leurs fins parce que le sujet sollicité ne les désire pas, ils ne se disent pas : « Bien ! Sa joie n'est pas avec moi; puisque je veux sa joie, je dois m'effacer ». Tout au contraire, ils font pression par tous les modes possibles pour user la résistance du partenaire. L'amour devient un combat. Et d'ailleurs bien des gens parlent à son sujet de la* lutte des sexes. *En fait ceux qui parlent ainsi ont raison. La stupidité de la plupart des humains est, dans ce domaine plus encore que dans les autres, absolument inconcevable et c'est là que Voltaire aurait surtout raison de*

**Tes dents sont comme un troupeau de brebis tondues...**
**.....**
**Tes lèvres sont comme un fil cramoisi,**
**Et ta bouche est charmante ;**
**Ta joue comme une moitié de grenade...**
**.....**
**Tes deux seins sont comme des faons,**
**Comme les jumeaux d'une gazelle,**
**Qui paissent au milieu des lis.**
**.....**
**Tu es toute belle, mon amie,**
**Et il n'y a point en toi de défaut.**
**Cantique des Cantiques.**

Photo G. Vallée