

LA TRISTESSE - 悲 - BEI

LA TRISTESSE NORMALEMENT ÉPROUVÉE

Tristesse et affliction, avant d'être pathologiques, sont des réactions, des sentiments, normaux et souhaitables. À la mort d'un parent, la tristesse dévore intérieurement. Il ne faut pas la nier, ni l'empêcher; mais l'exprimer :

“Lorsqu'on enlevait le cercueil (pour préparer l'enterrement) le fils pleurait, se lamentait et bondissait un nombre de fois indéterminé. Sous le poids de la douleur et du chagrin de son Cœur, dans la pénible agitation de son esprit (*yi* 意), dans les étreintes de la tristesse et de l'affliction (*bei ai* 悲哀), il se dénudait le bras gauche et bondissait, afin de calmer son Cœur (*an xin* 安心) et de faire descendre ses souffles (*xia qi* 下氣), en mettant ses membres en mouvement.” (Liji, Mémoires sur les bienséances et cérémonies, S. Couvreur, traduction révisée)

On remarque que la mise en mouvement du corps empêche les souffles de se bloquer dans la poitrine, ce qui facilitera le retour à la normale.

On peut aussi dire que les manifestations extérieures de la tristesse associe cette dernière avec des mouvements et des cris rituels. La diminution de ces manifestation, toujours selon les prescriptions rituelles, amène aussi la diminution de la tristesse, à la fois parce qu'on s'autorise à être moins triste et parce que le lien établi entre la tristesse et ses manifestations incite naturellement à une réduction commune.

Si le deuil et la tristesse sont normaux, ils ne doivent pas durer. Au bout de trois ans (en fait souvent 25 mois, un mois de la troisième année comptant pour l'année entière), on doit reprendre sa vie normale :

“Un fils, à la mort de son père, pleurait sans interruption trois jours durant; de trois mois, il ne quittait ni le bandeau ni la ceinture de chanvre; pendant un an (il pleurait matin et soir) avec un profond sentiment de tristesse (*bei ai* 悲哀); son chagrin (oppressant, *you* 憂) durait trois ans. Les témoignages d'affection allaient ainsi en décroissant. La douleur décroissant avec le temps, les anciens sages avaient déterminé comment sa manifestation devait diminuer graduellement. Voilà pourquoi la durée du deuil a été fixé à trois ans, et la liberté n'a pas été laissée aux plus sages de la prolonger, ni aux moins sages de la diminuer.” (Liji, Bienséances et cérémonies, Couvreur II, p.704, traduction révisée)

La tristesse allant jusqu'à l'affliction est donc le sentiment propre que l'on éprouve devant la mort, celui que doit éprouver le “fils pieux” à la mort d'un parent, et d'abord de son père. C'est le deuil mené, le sentiment qui accompagne le départ définitif du vivant qui vous a transmis la vie. Le Livre des Rites abonde en considérations sur la tristesse et l'affliction; il en décrit les manifestations physiques, les altérations de l'apparence, les attitudes du deuil de l'âme; il montre comment cris, pleurs, bondissements de douleurs ... sont des façons de rendre la tristesse supportable, de diminuer l'affliction intense par le mouvement donné ainsi au corps, et comment tout le processus doit, sur Trois années, ramener la paix dans le Cœur de l'affligé.

Déjà, on remarque combien la tristesse et l'affliction portent des coups répétés au sentiment profond d'exister, à la vivacité cherchant à s'exprimer et à surgir, à se dégager continûment. On prend le deuil d'un père; mais pas pour toujours, pour trois années. Poursuivre le deuil, le temps révolu, serait un excès; le refus de la réalité, fut-elle douloureuse, envenime la souffrance et détruit la santé. Porter le deuil de soi-même, éprouver le sentiment de perte de la vie, alors qu'on vit encore est une perversion grave. La vie se venge et la mort s'engendre du deuil même, car on a ébranlé l'interne, attaqué le centre de la vitalité, tourné le dos à la raison.

LA TRISTESSE, SENTIMENT DU POUMON

La tristesse 悲 *bei* : le Cœur 心 qui (se) refuse 非 : le dos à dos de la personne à elle-même dans son Cœur, en proie à la contradiction, à la négation, voire la négativité. L'épuisement qui résulte de cette lutte stérile détruit les souffles dans la région du Cœur et du Poumon. L'opposition se fait rupture des communications qui émanent du Cœur et coupe de la joie de la vie; le blocage devient faiblesse, la douleur, désolation.

“Quand les essences et les souffles annexent le Poumon, il y a tristesse (*bei* 悲).” (Suwen 23)

La tristesse correspond au Poumon et est la perversion du mouvement du métal. Ce dernier a le tranchant des épées et des faux qui coupent les têtes ou moissonnent les céréales. Il est ainsi le rythme qui marque la fin de l'expansion yang et le début du retour au yin. Le Métal est condensation et concentration, afin de ramener les richesses de la vie à l'interne. Dans la tristesse, il devient compression qui broie le Cœur, gênant aussi bien la circulation d'un sang dont la qualité diminue, que l'expansion des Esprits; cette obstruction anéantit également liquides et souffles du Poumon.

“Quand il y a tristesse, les souffles sont détruits (*xiao* 消). [.....]

Quand il y a tristesse, le système relationnel propre au Cœur (*xin xi* 心繫) est serré, le Poumon se dilate et ses feuilles se lèvent; le Réchauffeur Supérieur n'assure plus ses communications; reconstruction (nutrition) et défense (*ying wei* 營衛) ne se diffusent plus; les souffles chauds sont au centre. C'est ainsi que les souffles sont détruits.” (Suwen 39)

C'est l'opposé de l'allégresse, qui permettait à la reconstruction ainsi qu'à la défense de se propager aisément. Au contraire, la tristesse serre le Cœur; ce qui n'est pas une métaphore, car l'exagération de la concentration propre au Métal resserre les voies par lesquelles le Cœur communique. Le système relationnel propre au Cœur c'est d'abord le lien du Cœur avec les autres organes, lien immatériel et spirituel, mais qui se rend visible par les circulations sanguines, en particulier les artères qui partent du Cœur. Les souffles du Poumon, saisis par la tristesse, bloquent les passages et les circulations de sang et souffles, alors qu'ils devraient assurer leur propagation jusqu'aux confins du corps. Les souffles bloqués dans la poitrine génèrent de la chaleur; chaleur qui détruit les souffles.

On peut ajouter que le Cœur ne pouvant plus communiquer par le sang et les souffles, ne peut plus répandre la lumière de sa raison, donner l'inspiration des esprits, maintenir dans la réalité de l'existence.

TRISTESSE ET PLEURS

La même situation que précédemment décrite explique aussi l'écoulement de larmes, éventuellement accompagnées de morve, qui accompagne la tristesse.

“Les liquides corporels (*jin ye* 津液) des Cinq zang et des Six fu montent tous infiltrer l'oeil; si le Cœur est saisi par la tristesse et que donc les souffles l'ont annexé (l'occupe indûment tous ensembles, *bing* 并), le système relationnel propre au Cœur (*xin xi* 心系) se serre; le système du Cœur ainsi serré, le Poumon se soulève et quand le Poumon se soulève les liquides *ye* débordent en haut. Comme le système du Cœur et le Poumon ne peuvent pas être constamment soulevés, tantôt ils se lèvent et tantôt ils s'abaissent; c'est pour cette raison que l'on tousse et que les larmes sortent.” (Lingshu 36)¹

Le mécanisme est simple : la tristesse émeut le Cœur par la perversion des souffles du Poumon-Métal. Le blocage des souffles dans la poitrine fait se dilater le Poumon et l'empêche de remplir sa fonction d'abaisser les liquides dans le tronc; les souffles, empêchés de descendre par la chaleur qui règne dans la poitrine, fument vers le haut, pulsant les liquides vers l'extérieur. Ces liquides sortent à l'œil, parfois aussi par le nez, orifice propre du Poumon; les souffles et liquides peuvent aussi faire comme une boule dans la gorge et émettre des sons qui sont ceux des sanglots.

L'écoulement des larmes est, par ailleurs, lié au cerveau, organe riche en essences et en fluides précieux et denses, et en communication avec les orifices de la face (œil, nez, oreille). Le cerveau est parcouru par le méridien lié au Foie, et l'œil, l'orifice propre au Foie, est aussi le lieu d'aboutissement du méridien lié au Cœur.

L'irrégularité dans les souffles du Poumon explique aussi la toux ou les hoquetements dont peut être pris celui qui est accablé de tristesse.

LA TRISTESSE ET LE CŒUR

Bien qu'étant le sentiment propre au Poumon, par la spécificité du mouvement de souffles qu'elle induit, la tristesse est souvent associée au Cœur, dont elle empêche l'expression libre et joyeuse. La tristesse est alors l'opposé de la joie, de l'allégresse qui se manifeste par le rire.

En Suwen, ch.62, là où l'excès des souffles du Cœur se traduisait par un rire irrépressible, l'insuffisance de ces mêmes souffles se traduit par la tristesse. Ou encore :

“Quand les souffles du Cœur sont en vide, il y a tristesse (*bei* 悲); quand ils sont en plénitude, on rit sans pouvoir s'arrêter.” (Lingshu 8)

En examinant les couples de caractères qui expriment les sentiments, on relève, de façon habituelle, l'allégresse en couple avec la colère et, parallèlement, la joie couplée tantôt avec la tristesse (*bei* 悲), tantôt avec l'affliction (*ai* 哀).

¹ Un texte proche se trouve en Lingshu ch.28.

Le caractère pour l'affliction, *ai* 哀, représente les cris, gémissements et lamentations qui sortent de la bouche □ de celui qui a revêtu les habits 衣 spéciaux du deuil. L'affliction éprouvée à la perte d'un être cher; la douleur du deuil, publiquement manifestée.

Tristesse et affliction sont l'opposé de la joie de vivre, de la joie du Ciel, propre à toute vie humaine, qui s'accepte et se possède. La tristesse devient un refus de la vie. Dans un sens pathologique, les mouvements et réactions qu'impliquent la tristesse s'opposent à ceux qu'impliquent une joie débordante, voire délirante.

La tristesse apparaît régulièrement comme le sentiment que l'on éprouve quand les souffles du Cœur sont bloqués ou sans force pour circuler.

“Maux de tête dus à un reflux (ou fléchissement, *jue* 厥) où les circulations (*mai*) à la tête sont douloureuses, le Cœur est triste (*bei* 悲), on a tendance à pleurer (*shan qi* 善泣) ...” (Lingshu 24)

On peut comprendre que le Foie pousse les souffles en contre-courant vers le haut, où les circulations de sang et souffles, congestionnées, deviennent douloureuses. Mais en même temps, il empêche le Poumon de faire descendre et induit un blocage à son niveau. Le Cœur ne bénéficie plus de l'élan procuré par le Foie pour l'aider à faire circuler, mais souffre du blocage; d'où la tristesse. La tendance à pleurer est forte car le contre-courant venant du Foie fait pression sur les liquides à l'œil.

Quand on parle du blocage des souffles, de la difficulté à faire circuler le sang, de l'atteinte portée au Cœur et du manque de communication de ce dernier, on énonce en fait le disfonctionnement de ce qui doit protéger le Cœur et le faire communiquer avec le reste de l'être : le Xinbaoluo (心包絡) ou protection (*bao* 包) et connexions (*luo* 絡) propres au Cœur (*xin* 心)².

Ainsi quand on décrit une situation où les pervers ont atteint le Cœur, on parle en fait d'une situation où le Xinbaoluo est atteint, c'est-à-dire une situation où le système de connexions propre au Cœur est gêné, empêché d'accomplir sa tâche.

“Quand les pervers sont au Cœur, le malade a des cardialgies avec une tendance à être triste (*xi bei* 喜悲); parfois il tombe à la renverse sans connaissance.” (Lingshu, 20)

Les souffles pervers font pression sur la région du Cœur. La tristesse ici n'est pas un sentiment dû à un deuil ou un événement réel; elle est le résultat du changement induit dans le mental, la sensibilité, c'est-à-dire le Cœur, par le blocage des souffles.

Si ce blocage s'aggrave, les communications sont complètement fermées; le Cœur, les esprits, la faculté d'être conscient, ne sont plus présents au niveau des organes des sens, et l'on perd connaissance.

À l'inverse, la tristesse compromet la bonne distribution du sang, empêche les protections et connexions du Cœur (Xinbaoluo) de commander régulièrement les circulations sanguines (*xue mai* 血脈). Les effets peuvent atteindre différentes parties du corps, comme le bas-ventre où l'utérus collecte le sang, où l'Intestin Grêle garde séparés les liquides corporels et le sang en contrôlant son feu.

² Parfois indûment traduit par péricarde. Son méridien, le Jueyin de main, est l'un des deux méridiens liés au Cœur, celui qui a la même qualité de souffles que le méridien du Foie, Jueyin de pied. L'autre méridien du Cœur est le Shaoyin de main.

“Quand tristesse et affliction (*bei ai* 悲哀) sont intenses, les protections vitales et leurs connexions (*bao luo* 胞絡) se rompent (*jue* 絕); s'étant rompus, les souffles yang (*yang qi* 陽氣) s'agitent à l'interne (*nei dong* 內動). Quand ça se déclenche, le Cœur fait descendre sous forme d'hémorragie utérines et de fréquentes hématuries.” (Suwen, 44)

Le Suwen, ch.39, nous montrait la tristesse faire obstacle aux circulations qui partent de la poitrine, et comment les souffles, bloqués, disparaissaient, détruits par la chaleur. En Suwen, ch.44, les connexions propres aux protections vitales s'interrompent sous la pression des souffles, et les souffles yang, emprisonnés, s'excitent et créent l'agitation. Le sang sort de ses conduits, et même du corps, sous la pression de la chaleur.

L'expression “les connexions propres aux protections vitales (*bao luo* 胞絡)”, peut s'entendre ici de plusieurs manières :

- C'est le Xinbaoluo (心包絡), les enveloppes qui protègent le Cœur et les réseaux de connexions qui en émanent pour relier tout l'être au Cœur, centre de la vitalité consciente et maître de la circulation régulière du sang. La chaleur excessive de la région du Cœur trouble la norme de circulation qu'il donne au sang; la manifestation se fait au niveau de l'orifice inférieur antérieur.
- C'est le méridien extraordinaire Chongmai, qui donne la première norme d'organisation de la circulation du sang dans l'être en formation et qui se diffuse dans la poitrine.
- Ce sont les trajets de souffles liés à l'utérus, là où une nouvelle vie s'enveloppe et se protège, en lien avec les Reins chez la femme.

Quoiqu'il en soit, il y a mauvais épanouissement des souffles, obstruction et chaleur provoquant des ébranlements à l'interne; la défense et les communications du Cœur sont mal assurées; les Reins sont impliqués et le Foie aussi.

Le Foie est impliqué à plusieurs titres : il thésaurise le sang, c'est-à-dire qu'il régule la quantité de sang à garder en réserve ou à libérer dans le corps, pour un effort musculaire, pour les menstrues ...etc. Il donne l'élan pour les circulations et les émissions, jusqu'à la sortie hors du corps; à ce titre, il participe à la régulation des orifices inférieurs. Privé d'essences, de yin, pour contrebalancer son mâle dynamisme, le Foie s'emporte, génère une chaleur qui produit ces circulations erratiques du sang au bas-ventre. L'Intestin Grêle, associé au Feu, est particulièrement sensible à cette chaleur; elle peut perturber son fonctionnement et provoquer des hématuries. Le Cœur peut également transmettre sa chaleur à l'Intestin grêle.

LA TRISTESSE ET LE FOIE

On a déjà vu le Foie impliqué à plusieurs reprises dans les pathologies liés à la tristesse. Il est présenté soit comme la principale cause de la tristesse, soit comme la fonction qui en souffre; que le Poumon-Métal domine le Foie-Bois dans le cycle de domination (*ke*) n'est pas étranger à ce fait.

“En cas de tristesse (*bei* 悲), les souffles du Poumon chevauchent (empiètent sur ceux du Foie).” (Suwen 19)

Comme en Lingshu, ch.24, analysé précédemment, l'agitation du Foie, produite par le vent, induit un contre-courant de souffles qui gêne et affaiblit les communications du Cœur et fait qu'on se sent facilement triste.

Mais la tristesse porte atteinte au Foie aussi parce que la disparition des souffles, rongés intérieurement, prive le Foie du dynamisme nécessaire à son bon fonctionnement.

“Quand le Foie est en proie à la tristesse et à l'affliction (*bei ai* 悲哀), on s'émeut au centre, alors se produit une atteinte aux Hun. Les Hun atteints, on perd la raison (*kuang* 狂, folie) et on devient oublieux; on est sans essences (*jing* 精); étant sans essences, on ne peut plus assurer la norme; c'est la situation où l'appareil yin se contracte, où le musculaire se crispe, où les côtes de part et d'autre ne peuvent plus se soulever. Les poils deviennent cassants et on donne tous les signes de la mort prématurée. On meurt à l'automne.” (Lingshu 8)

La tristesse s'oppose à l'élan joyeux vers l'épanouissement qui est propre au Foie. La tristesse est un refus; elle contredit notre propre désir d'aller de l'avant. Pourquoi êtes-vous si triste ? Parce que vous n'avez pas le goût de l'effort spontané qui fait le mouvement vital.

La tristesse devient une inversion de la vitalité. Au lieu d'étendre ses branches et ses feuilles en toutes directions, cette plante au printemps que je suis, retourne contre soi-même son impetus; voilà maintenant que je m'attaque à mon intériorité.

L'effet produit est immanquable. Les âmes Hun, qui sont intelligence et sensibilité, réflexion et imagination, contrariés dans leur dégagement et leur libre mouvement, s'affolent et s'oublent. Une folie qui va jusqu'à la fureur. La rage est associée à l'oubli, car on ne peut plus faire retour à sa propre mémoire, jusqu'à la destruction de la personnalité.

Le Foie se vidant de sa substance, il n' a plus rien pour tenir les Hun, pour revenir à la raison. Le sang n'offre plus un lieu d'expression aux Hun, car il est dénaturé par l'agitation et parce que le contact avec le Cœur est rendu difficile par le blocage des souffles. Les essences qui s'expriment dans le sang du Foie finissent par manquer.

L'absence d'essences, en rapport avec le Foie, perturbe la rectitude de la menée de la vie qui dépend de la fidélité des Hun à l'inspiration des Esprits.

La Vésicule Biliaire, l'aspect le plus yang, le plus mâle du Foie, est impliquée, car elle n'assure plus la rectitude et la justesse des conduites.

La normalité devient égarement; les souffles corrects ne peuvent plus se dégager des essences déficientes; le centre est ébranlé, la norme n'a plus d'assise.

D'aucun diront que le yang du Foie et de la Vésicule Biliaire, trop fort, devient inflammation, feu qui se retourne vers le Poumon-Métal, pour lui nuire par l'inversion du cycle de domination (*ke*); belle expression de l'involution, quand on retourne contre soi ses forces vives, au lieu de les déployer.

Le sang ne suivant plus sa voie et les communications avec le Cœur étant interrompues, comment les Hun pourraient-ils recevoir l'illumination des Esprits du Cœur, pour s'y conformer et les suivre fidèlement ?

Les Hun n'étant plus inspirés, la perte du sang diminuant les essences, le cerveau s'affaiblit, les essences ne resplendissent plus de la présence des Esprits pour le bon fonctionnement des orifices supérieurs. L'intelligence et la clarté, qui sont en dépendance des Hun, sont atteintes; d'où les phénomènes de folie et d'oubli. Cette folie est furieuse (*kuang* 狂), car c'est une chaleur et une agitation yang.

Le Foie maîtrise l'activité musculaire; c'est dire qu'il donne le dynamisme et la vigueur qui fait la force du mouvement en même temps qu'il libère la quantité de sang requise par le muscle concerné pour l'effort. Si les essences sont asséchées au niveau du Foie, il n'y a plus assez de sang pour irriguer les muscles; crispation et nouure s'y manifestent. L'endroit central, au bas-ventre, dans la région du périnée, est parcouru par le méridien du Foie qui sous-tend la musculature des organes génitaux; il se contracte et se rétracte, ne pouvant plus se déployer.

Les côtes sont parcourues par les méridiens de Foie et de Vésicule Biliaire. L'immobilisation de cette région est une conséquence de la rétraction de l'appareil génital et de la crispation du musculaire. C'est aussi la zone de l'emplacement du Foie et le signe que l'atteinte est maintenant à son point extrême d'involution.

Les effets dévastateurs de la tristesse qui naît à l'interne et change la vie à partir de son centre culminent finalement, comme c'est le cas pour toute émotion perturbant durablement et fortement l'être, dans la mort.

La mort est à l'automne, saison où le yang cède devant le yin, où le mouvement de retour en soi doit être amorcé. L'embarras déjà installé se redouble des effets d'ambiance yin que la saison d'automne apporte avec elle. On meurt à l'automne, et à toute période ayant la nature de l'automne. On meurt quand tout est au recueillement - mais on n'a déjà plus d'épanouissement, ni d'essences. On meurt à la récolte des souffles - mais ils sont anéantis - et à la mise en abri des esprits - mais ils ne sont plus gardés par les essences déficientes ou confortés par les Hun atteints.

Tristesse et colère

La tristesse peut engendre la colère suivant un processus simple. La tristesse bloque les circulations des souffles, ce qui exerce une pression sur le Foie, gêne son dynamisme. Le blocage des souffles du Foie entraîne une chaleur réactive qui va chauffer le sang et exciter le yang, induisant une situation de colère. C'est une évolution que l'on observe par exemple dans des cas de deuil intense, où la personne se met en colère contre l'être cher qui est mort, sans aucune raison particulière.