

L'AMOUR

L'amour qui n'est pas la folie n'est pas l'amour.
Pedro Calderon

Bien qu'il ne soit composé que de cinq lettres, le mot amour est l'un des plus grands. Qu'est-ce que l'amour ? C'est une question éternelle qui est probablement sans réponse, mais c'est quand même amusant de chercher une réponse. Mon article présente quelques approches de l'amour, principalement la plus intéressante – l'amour entre la femme et l'homme.

Le premier problème est sémantique, le mot 'amour' étant utilisé de façons tellement différentes. Peut-être plus que n'importe quel autre mot, "amour" peut signifier tout, ou presque rien. On l'utilise souvent sans même y penser. Quand quelqu'un dit 'Je l'aime' en parlant de la personne qui partage sa vie, ça ne veut pas dire grand-chose pour moi, jusqu'à ce que j'en sache beaucoup plus sur leur relation.

Signalons aussi que dans d'autres langues, le mot 'amour' a un usage plus limité; par exemple en polonais il est impossible de dire 'J'aime le chocolat'.

Prédisposition ou émotion ?

Une grande confusion vient du fait que le mot 'amour' fait référence à la fois à une émotion et à une *attitude* ou prédisposition. L'émotion que nous ressentons dans notre cœur et que l'on appelle l'amour, est une expérience fugitive, comme tous les autres sentiments. Ça peut durer une journée, une heure ou seulement un instant. Cela ne peut demeurer permanent et immobile, pas plus que la colère ou la tristesse, aussi longtemps qu'elles puissent durer. Bien que ce soit merveilleux de ressentir cette émotion appelée l'amour, quand cette émotion est absente, elle est absente, et on ne peut la provoquer même par la meilleure volonté du monde. **Contrairement à l'émotion de l'amour, l'attitude de l'amour peut être une orientation permanente.**

Le sentiment d'amour est souvent, mais pas toujours, accompagné de l'orientation d'aimer, c'est-à-dire être gentil avec ceux qu'on aime. Pourtant, on peut prendre soin d'une personne sur une longue période de temps, pendant laquelle on peut ne ressentir de l'amour que de temps en temps, voire même pas du tout.

Stephen Covey a pointé que l'amour se fonde sur des actes, autant que par les sentiments qu'il nous inspire. Les gens conduits par leurs sentiments ne prennent pas de responsabilité en amour. Ils n'ont pas conscience que le sentiment d'amour peut se reconquérir. Il se regagne quand nous agissons d'une façon aimante : en affirmant, appréciant, en étant attentif, gentil, affectueux, en faisant de petits sacrifices et en étant généreux, en communiquant, et en cherchant à comprendre notre partenaire. Un autre exemple est de ne pas remarquer les petits défauts de l'autre personne. Il est important de réaliser que ces actions ne **dépendent** pas du sentiment d'amour mais que l'amour en est la conséquence. Les personnes qui agissent avec amour créent le sentiment d'amour en elles-mêmes. Évidemment c'est ainsi que l'autre personne répondra d'une façon positive.

On peut argumenter que nous avons besoin d'être créatifs pour être aimants envers les autres personnes. Par contraste, regardez le mari qui achète le même bouquet d'œillettes rouges tous les vendredis pour sa femme.

Krishnamurti a fait une distinction entre l'amour et le sentiment :

Être sentimental, être émotif, ce n'est pas de l'amour, parce que la sentimentalité et l'émotion sont seulement des sensations. Une personne croyante qui pleure au sujet de Jésus ou de Krishna, au sujet de son gourou ou de quelqu'un d'autre, est simplement sentimentale, émotive, il lui est impossible de savoir ce qu'est l'amour. Encore, ne sommes-nous pas émotifs et sentimentaux ? La sentimentalité, l'émotivité, est simplement une forme d'auto-expansion. Être empli d'émotion n'est évidemment pas de l'amour, parce qu'une personne sentimentale peut être cruelle quand on ne répond pas à ses sentiments, quand ses sentiments ne trouvent pas d'exutoire. Une personne émotive peut être motivée pour haïr, pour faire la guerre, pour massacrer. Un homme qui est sentimental, plein de larmes pour sa religion, n'éprouve sûrement aucun amour.

Scott Peck ajoute, « C'est facile et pas du tout déplaisant de trouver une preuve d'amour dans nos propres sentiments. Cela peut être difficile et douloureux de chercher une preuve d'amour dans nos propres actes. Dans une veine différente, Chet Snow prévient de ne pas prendre l'amour pour « le manège émotionnel et égocentrique de l'attirance sexuelle et du désir de possession. »

J'ai pensé à ce qu'est l'amour pour moi, personnellement, quels en sont les aspects essentiels tels que je les ai vécus. **J'ai listé : l'attention, la gentillesse et l'affection, être en communion avec empathie, et la confiance. L'amour réduit la séparation entre moi et une autre personne. Je le ressens comme un lien véritable, que je vis au plus profond de moi-même.**

Au regard de ma liste, il me semble que le sentiment et l'orientation ne peuvent pas être séparés. Est-ce que je me sens proche de ma partenaire parce que je l'ai décidé ou parce que c'est une tendance chez moi, ou bien mon attitude d'ouverture naît-elle du sentiment que j'ai quand je suis avec elle ? Il est clair que l'un se nourrit de l'autre. Quand je pense à mon amour pour elle je pense à ma relation à elle, et cette relation inclue à la fois les sentiments et les orientations, qui sont inextricablement liés.

Ainsi la division de l'amour en sentiment et orientation est quelque part artificielle. C'est bien de se rappeler que nous, les êtres humains, sommes basiquement conduits par nos émotions. Nos attitudes et nos orientations de vie ne viennent pas d'analyses ou de pensées rationnelles, mais naissent de notre vie émotionnelle. Pourtant il me semble que diviser simplement l'amour en sentiment et orientation peut nous aider à comprendre le paradoxe des gens qui sont cruels envers ceux qu'ils disent aimer. En bref, on ne peut être égoïste et cruel envers l'autre personne si notre attitude envers elle est aimante.

A des fins d'analyses, il me semble que l'amour peut être divisé en sentiment et orientation, et que cette orientation d'amour peut être elle-même divisée en plusieurs composantes. Cependant rien de complexe ne peut être réduit à la somme de ses composants, et l'amour particulièrement. Ainsi il est important de se rappeler que ce que je présente ci-dessous n'est qu'un modèle, une façon de tenter de comprendre ce qu'est l'amour. Si cela trouve une résonance avec votre propre expérience ou clarifie les choses alors cela aura servi à quelque chose.

L'essence de l'amour

L'amour-orientation est basiquement prendre soin de la personne que nous aimons. C'est vouloir le bien-être de l'autre personne sans aucun profit pour soi-même. L'amour est de la bonne volonté *sans motivation*. Nous pouvons facilement dire si nous aimons ou pas. Nous aimons si

nous faisons quelque chose pour une personne purement parce que nous lui voulons du bien, sans arrière-pensée de récompense, de gratitude, ou même d'augmentation de l'estime de soi. Une indication est quand nous n'avons pas besoin que l'autre personne sache que nous avons fait quelque chose pour elle. Cela va sans dire, les actes accomplis par obligation, devoir ou culpabilité ne sont pas des expressions de l'amour.

L'amour est sa propre motivation. Étant la source ultime de motivation, il n'y a rien derrière. Il y a beaucoup d'autres motivations, tels que le plaisir, la sécurité, le pouvoir, l'acceptation, le devoir, la liberté et l'accomplissement. Ces autres motivations manquent de l'auto-suffisance de l'amour. Quand vous aimez quelqu'un, vous en prenez soin pour son propre bien, pas pour le bénéfice ou l'effet que vous en retirez. L'objet de votre amour a une valeur intrinsèque pour vous, c'est-à-dire une valeur indépendante de votre propre existence. **L'amour a besoin du profit pour l'autre, sans profit pour soi-même.** Peut-être en fin de compte que l'amour c'est vouloir le profit pour l'univers, pas pour notre bien individuel.

“Laisse-moi te dire comment je t'aime”

Je ne sais pas s'il est possible d'analyser le sentiment que nous appelons l'amour. Cependant, l'amour-orientation dans une relation adulte peut être analysée en composantes : **l'attention, le respect, la connaissance, le don, le savoir-recevoir, l'acceptation et l'intimité.**

L'attention est primordiale. L'amour sans attention n'a aucun sens.

Vous ne pouvez pas aimer ceux que vous ne respectez pas, vous ne pouvez qu'en avoir pitié. **L'amour implique une considération inconditionnelle**, c'est-à-dire respecter et apprécier l'autre personne, indépendamment de ce que vous pensez de ce qu'elle fait ou dit. Il est possible de respecter même un petit enfant, d'apprécier son autonomie et de respecter ses potentialités.

Il est essentiel de connaître la personne, autrement vous pouvez n'aimer que l'idée que vous vous faites de cette personne et pas la personne elle-même. C'est ce qu'on appelle la projection – voir à l'intérieur des autres ce qui est en fait dans votre propre esprit. La connaissance impliquée dans l'amour n'est pas un élément statique ; c'est plutôt une compréhension grandissante de l'autre personne, une perception de plus en plus précise de ce que cela fait d'être elle.

Si vous n'êtes pas dans le don avec la personne que vous dites aimer, alors elle ne compte pas vraiment pour vous. Bien sûr, tous les dons ne sont pas l'expression de l'amour. Le mari accro à son boulot qui donne de l'argent mais est avare de son temps en est une illustration évidente. **Donner d'une manière aimante signifie répondre aux attentes ou aux besoins des autres, pas seulement donner ce qui est facile pour vous.** Connaître l'autre est indispensable puisque ne pas savoir ce dont il a besoin peut saboter votre don. La transaction – je te donne ceci si tu me donnes cela – n'est pas non plus une expression de l'amour.

La nécessité de savoir recevoir est moins évidente. Si vous savez donner mais pas recevoir, cela signifie que vous ne vous mettez pas au même niveau que l'autre personne. Si c'est une habitude dans la relation, cela conduit au mépris, bien qu'on n'en soit pas forcément conscient. **Il n'y a de véritable lien avec l'autre que quand on sait à la fois donner et recevoir librement.** Si on ne sait pas recevoir alors on reste séparés. Recevoir est plus facile à dire qu'à faire. Il est souvent plus facile de faire une faveur que d'en demander une. Un aspect intéressant du savoir-recevoir est que vous aurez toujours un problème avec cela tant que vous serez incapable de donner *sans en attendre rien en retour.*

Évidemment c'est impossible d'aimer quelqu'un que l'on n'accepte pas. Le jugement que vous portez ne peut que causer la séparation. La question serait donc plutôt : A quel point avez-vous besoin d'accepter quelqu'un pour pouvoir l'aimer ?

L'intimité

L'intimité est l'élément le plus complexe et le plus fascinant de l'amour. L'intimité c'est être lié à l'autre par un contact émotionnel profond, un sentiment de proximité avec l'autre. C'est l'exact opposé de la séparation ou de l'aliénation. Les manifestations les plus caractéristiques de l'intimité sont la tendresse et l'affection. **Un trait important de l'intimité est que c'est irremplaçable.** On peut remplacer un beau visage ou un beau corps – ou même une belle personnalité – par un autre. Il n'en est pas de même avec cette qualité appelée l'intimité.

L'intimité est plus une forme de relation à l'autre qu'un sentiment. Être **intime avec une personne signifie que nous sommes vraiment nous-mêmes avec elle, sans aucune barrière ni façade.** C'est possible seulement quand on est à l'aise avec l'autre, idéalement au point de se sentir comme quand on est seul avec soi-même. Ça prend du temps, ou plus exactement, cela requiert un processus long et mutuel de révélation de soi-même. Enfin, **l'intimité signifie être totalement connu de l'autre, c'est-à-dire ne rien tenir caché consciemment.** Montague Ullman explique l'importance de cela, « **La liberté de dévoiler qui l'on est, est également la liberté d'être soi-même.** »

Il y a quatre facteurs importants liés à l'intimité : l'empathie, l'ouverture, la vulnérabilité et la confiance.

L'empathie et l'ouverture

Si les sentiments de la personne que vous aimez n'ont pas beaucoup de valeur pour vous alors c'est une forme d'amour de bas niveau, si c'est de l'amour. Ça ne peut aussi qu'empêcher l'intimité. Ainsi **l'empathie – être attentif aux sentiments de l'autre et les respecter – est indispensable. Si vous n'êtes pas ouvert alors vous ne vous impliquez pas dans la relation, ce qui exclut l'intimité.** Le manque d'ouverture mais couplé avec l'empathie signifie une relation inégale, comme dans les situations de conseil. Quand nous sommes sensibles et répondons aux sentiments des autres mais sommes incapables de dévoiler nos propres sentiments intimes, alors nous maintenons une défense. A moins qu'il y ait à la fois l'ouverture et l'empathie, la séparation demeure. Ceci est similaire au besoin de donner et de recevoir.

La vulnérabilité

L'intimité demande plus que d'être connu, cela signifie être totalement accessible. Car une totale intimité signifie être touché au plus profond de soi par l'autre, sans aucune barrière. Cette volonté ou capacité à s'autoriser à être touché est inhérente à la vulnérabilité.

La vulnérabilité est paradoxale. Bien qu'elle semble être une faiblesse, c'est en fait une force. En réalité nous sommes tous vulnérables parce que nous sommes sensibles. Pourtant nous dissimulons souvent notre vulnérabilité sous une apparente dureté, l'humour, en étant cynique ou en intellectualisant. S'autoriser à être vulnérable signifie ouvrir son cœur à l'autre. Cela peut conduire à être blessé par l'autre mais l'alternative est de construire une barrière défensive, ce qui est finalement encore plus douloureux. **La vulnérabilité dépend de la confiance en l'autre.**

La peur de la vulnérabilité

Certaines peurs contribuent à la peur d'être vulnérable : la peur d'être rejeté et blessé ; la peur de perdre son individualité ou d'être englouti ; la peur de voir ses faiblesses exposées ; la peur des ses propres impulsions destructrices si on déchaîne ses sentiments ; la peur que l'information divulguée soit utilisée ultérieurement comme munitions ; la peur de perdre le contrôle.

La confiance

Je crois que **la confiance est la clef de voûte de l'intimité dans une relation d'amour entre deux adultes**. La confiance est plus qu'un haut degré d'ouverture et d'honnêteté des deux côtés. **Ça comprend la certitude de pouvoir compter sur l'autre, de savoir que l'autre ne se comportera pas de façon irresponsable ou égoïste dans les moments importants**. Avoir confiance en l'autre implique de sa part une loyauté et une affection inconditionnelles. Dit simplement, **la confiance est l'assurance de savoir où on en est avec l'autre, que l'autre personne est « de notre côté »**. Enfin, avoir confiance en quelqu'un signifie *ne pas en avoir peur*. **Sans un degré quelconque de confiance, l'intimité est impossible**.

L'amour et l'amitié

Peut-on différencier l'amour de l'amitié par les qualités d'attention, de respect, de connaissance, de don, de capacité à recevoir, d'acceptation et d'intimité ? Je crois qu'elles s'appliquent toutes dans une vraie relation amicale. **La différence entre l'amitié et l'amour amoureux est que ce dernier inclue cette substance magique qu'est la passion** – « un état de désir intense de s'unir à l'autre ». Il s'agit bien sûr d'un sentiment qui ne peut appartenir à la liste des orientations. Et puis, il y a le meilleur ami de l'homme, le sexe. La passion donne naissance à un attachement fort et au besoin, mais je les vois comme des effets conjoints, qui n'appartiennent pas à l'amour en tant que tels. Cela va sans dire que si un couple s'aime mutuellement (c'est-à-dire avec les sept qualités citées), alors ce sont également des amis proches. Ainsi je ne pense pas que l'amour en tant qu'orientation puisse se différencier de l'amitié. Après tout, n'aimons-nous pas nos plus proches amis ? Seule manque la dimension érotique, ainsi que, peut-être, une différence de degré.

L'engagement

Robert Sternberg a avancé un modèle d'amour composé d'intimité, de passion et d'engagement. Il définit ce dernier comme, à court terme la décision d'aimer l'autre, à long terme un engagement de maintenir cet amour. Son idée est intéressante car elle nous permet de distinguer différentes sortes de relations, telles que : l'amitié (seulement l'intimité), l'engouement (seulement la passion), le mariage de raison ou d'intérêt (seulement l'engagement), le compagnonnage (l'intimité et l'engagement sans la passion), l'amour romantique (la passion et l'intimité sans engagement), le « mariage façon Hollywood » - quand un couple se marie deux semaines après s'être rencontré (l'engagement et la passion sans l'intimité), et l'amour véritable (les trois ensemble).

Cependant je pense que la division de Sternberg est trop simpliste, puisqu'elle omet quelques-uns des ingrédients essentiels de l'amour - tels que l'attention et le don. Quant à l'engagement, je crois que c'est un effet, et non pas une composante de l'amour. Deux personnes voudront en effet naturellement rester ensemble si elles s'aiment.

La pratique contre la théorie

Il existe d'innombrables proverbes qui louent le miracle de l'amour. Quasiment tout le monde à part quelques cyniques, admet que **l'amour est une des meilleures, sinon la meilleure chose dans**

la vie. Si c'est vrai **alors pourquoi ne vivons-nous pas tous abondamment l'expérience d'aimer et d'être aimé ?** C'est un des grands paradoxes de la vie, et qui reçoit peu d'attention. Quelques-uns des aphorismes cités suggèrent que, comme toute chose dans la vie, l'amour a un prix. Quel pourrait bien être le prix de l'amour – quand l'amour est gratuit pour tous ?

Le prix de l'amour

Le prix de l'amour est que ça nécessite de limiter notre ego. Par ego, je veux dire l'image que chacun de nous a de soi-même et dans sa relation au monde. Nous nous donnons parfois beaucoup de mal pour protéger cette image. L'ego inclut un attachement à notre propre importance, fût-elle négative, à ce que les autres pensent de nous, à nos propres opinions, à ce que nous aimons et à ce que nous n'aimons pas, et à nous voir nous-mêmes sous une lumière flatteuse. Deux mots sont de bons synonymes d'ego : centrément et orgueil.

L'ego est un faux sens de l'identité, un semblant que nous nous efforçons de préserver. C'est l'ego qui nous empêche de reconnaître nos torts. Ainsi nous pouvons préférer perdre un ami qu'une dispute. L'ego est un sens de la fierté faussé qui masque une profonde insécurité. Dès que nous sommes sur la défensive c'est notre ego qui agit. Car l'ego est comme un ballon gonflé que nous veillons constamment à ne pas crever. **L'ego est un narcissisme fragile qui nous coûte beaucoup.** Si l'ego est très développé alors je verrai chacun, et chaque chose, existant seulement pour mon profit ou ma souffrance.

Le conflit entre l'amour et l'ego devient clair quand nous passons en revue les composantes de l'amour. **L'affection** demande un transfert de notre intérêt de soi-même vers autrui. Le **respect** n'est possible que si nous ne sommes pas englués en nous-mêmes. **Connaître** l'autre nous oblige à déplacer notre centre d'intérêt vers les autres. Le **don** va à l'encontre de l'égoïsme. **Recevoir** va à l'encontre de l'orgueil. **Accepter l'autre** nous oblige à abaisser nos jugements basés sur notre ego. **L'empathie** nécessaire à l'intimité n'est possible que si nous sommes véritablement centrés sur l'autre personne et capables d'oublier nos complications. De la même façon, **l'ouverture** signifie abaisser nos propres défenses. **Faire confiance et se montrer vulnérable** n'est possible que si nous ne craignons pas d'être envahi ou rejeté par l'autre.

La présence de deux ego amène une complexité. Ce problème est dû aux idées et attentes incompatibles de comment chaque partenaire pense que l'autre devrait se comporter. Aussi, **tandis que nous voyons et expérimentons directement tout ce que nous faisons pour l'autre, et sommes très conscients de nos propres besoins, nous sommes beaucoup moins conscients de ce que l'autre fait pour nous et de ses besoins.** Nous ressentons nos blessures directement et douloureusement ; mais nous devons nous décentrer pour imaginer ce que l'autre ressent réellement. Peu d'entre nous font de vrais efforts dans ce domaine.

Faire l'amour

Je peux créer le sentiment d'amour en moi-même par le biais d'actes d'amour. **Je peux le faire en étant attentif et en respectant l'autre, en m'intéressant vraiment à l'autre, en étant généreux et en l'aidant, en lui permettant de me donner (en lui demandant une faveur) et en lui montrant que je l'accepte.** Agir d'une façon qui favorise l'intimité est encore plus direct. Ainsi je peux écouter et montrer que je comprends les sentiments de l'autre personne, divulguer ce que je ressens profondément, m'autoriser à montrer mes propres faiblesses, et agir d'une façon qui lui montre que je lui fais confiance.

Il s'agit de s'intéresser à votre partenaire, d'être réceptif et connaître l'autre, et de recevoir de l'autre personne quelque chose de profond et de fondamental. C'est une décision de chaque instant

d'être intéressé par l'autre personne, de lui rendre hommage. » Les personnes douées pour les relations ont cette habitude de rechercher des choses à apprécier.

L'amour est fragile et vulnérable, contrairement à la colère ou à la haine. Le tester peut le briser. **Nous nous indignons ou nous épuisons si l'autre présume trop de notre amour. Si l'autre demande ou soutire plus qu'il n'apporte, alors notre amour pour lui en souffre.**

C'est important de rappeler qu'il y a deux personnes impliquées, et que le donneur et le receveur ne donneront pas la même valeur à un acte généreux. Si nous donnons sans considération de la personnalité du receveur, alors le résultat peut être négatif parce qu'interprété en fonction de l'acte et non de ce que cela représente dans l'intention. La connaissance de l'autre agit aussi comme un levier, en ce sens que quelque chose qui me coûte peu à faire peut être ressenti comme un grand geste par l'autre personne. Il est beaucoup plus facile de satisfaire son partenaire quand on est sensible à ses besoins.

L'amour inconditionnel

Une autre division fondamentale se trouve dans l'amour conditionnel et inconditionnel. L'amour conditionnel est basé sur l'ego. En gros, c'est : je t'aime parce que tu me donnes ce que j'attends. Ou encore : tu es à la hauteur de mes idéaux et tu mérites donc mon amour.

L'amour inconditionnel signifie aimer l'autre personne indépendamment de ce qu'elle fait, ou même de la façon dont elle nous traite. Cela signifie aimer la personne, pas ses erreurs.

Certains affirment que seul l'amour inconditionnel est l'amour véritable. Bien que je reconnaisse que l'amour inconditionnel est une forme d'amour plus pure, je pense que c'est une vision trop rigoureuse. Que celui qui aime d'un amour complètement inconditionnel jette la première pierre !

Krishnamurti a écrit:

Le problème est : qu'est-ce que l'amour sans mobile ? Existe-t-il un amour sans motivation, sans vouloir retirer quelque chose pour soi-même de cet amour ? Existe-t-il un amour où on ne se sente pas blessé quand cet amour n'est pas réciproque ? Si je vous offre mon amitié et que vous me tournez le dos, est-ce que je n'en souffre pas ? Est-ce que ce sentiment d'être blessé, est le résultat de l'amitié, de la générosité, de la sympathie ? Sans doute, tant que je me sens blessé, tant qu'il y a de la peur, tant que je vous aide en espérant que vous puissiez m'aider...ce n'est pas de l'amour. Si vous comprenez cela, la réponse est là.

Krishnamurti résume son intransigeance par : « Le soi n'existe pas quand on aime. » Je pense qu'il est certain que moins on a d'ego, plus on peut aimer facilement.

Aimer contre être aimé

Aimer est plus important que d'être aimé (je parle de l'attitude d'amour). Pourquoi ? parce que votre amour est en vous-même, ce n'est pas un facteur extérieur dont vous dépendez. **C'est votre expérience intérieure que personne ne peut vous enlever. Aimer est sous votre contrôle et vous en êtes complètement responsable.**

L'attitude d'amour est l'orientation la plus positive et la plus productive envers les gens et la vie en général.

Krishnamurti l'exprime mieux que je sais le faire :

Vous voulez être aimé parce que vous n'aimez pas ; mais dès que vous aimez, c'est terminé, vous ne vous souciez plus si quelqu'un vous aime ou pas. Tant que vous demandez à être aimé, il n'y a aucun amour en vous ; et si vous ne ressentez aucun amour, vous êtes laid, bestial, alors pourquoi vous aimerait-on ? Sans amour vous êtes un être mort ; et quand un être mort demande à être aimé, il est toujours mort. Au contraire, si votre cœur est rempli d'amour, alors vous ne demandez jamais à être aimé, vous ne tendez jamais votre bol à quelqu'un pour le remplir. Seul le vide demande à être rempli, et un cœur vide ne sera jamais rempli en courant après les gourous ou en cherchant l'amour de mille autres façons.

Aimer contre être amoureux

Aucune confusion concernant les sentiments humains n'est plus universelle ou n'a plus brisé les cœurs que la différence entre la projection et l'amour véritable. Entre « être amoureux » (c'est-à-dire l'amour romantique) et « aimer ». Quand nous projetons, nous n'établissons pas de relation à l'autre mais aux aspects qu'il évoque de notre propre psyché.

L'amour romantique, surtout le coup de foudre, est un exemple classique de projection. Un homme qui tombe amoureux de cette façon n'est pas relié à l'autre personne puisqu'il ne la connaît pas du tout. A la place, il répond à sa propre image de la femme idéale (c'est-à-dire son anima). En fait, moins il connaît la femme, plus il lui est facile de projeter son idéal intérieur sur elle. Mettre une femme sur un piédestal n'est aucunement élever son statut, mais plus une façon d'éviter de traiter avec elle comme une personne. Une femme parle ainsi de son propre manque d'amour, en disant : « Si je l'avais aimé je n'aurais pas vu ses défauts. » Ainsi le dicton « L'amour est aveugle. » Plus précisément, l'amour sans la connaissance – c'est la projection – est aveugle.

Richard Roberts a écrit :

Naturellement quand on tombe amoureux, il se produit une projection ; autrement l'individu qui nous enchante ne se détacherait pas du reste des gens. Quand on voit ça se produire chez un de nos amis, nous disons « Je me demande ce qu'il lui trouve. » Quand ça nous arrive à nous, nous sommes certains que l'objet de notre amour a des qualités spéciales que les autres n'ont pas.

Il va sans dire qu'il est insupportable pour une personne aimée de supporter l'image de dieu ou de déesse que la personne qui l'aime projette sur elle. Quand l'amoureux réalise que l'autre personne est imparfaite, juste comme elle est, la désillusion s'ensuit et la période « d'être amoureux » se termine. Avec de la chance, l'expérience d'amour romantique peut se transformer en expérience *d'amour* – qui est d'apprécier l'autre personne pour ce qu'elle est, pas pour ce que nous aimerions qu'elle soit. D'une autre façon, cela peut amener le « projectionniste » déçu à rechercher une autre personne de qui tomber amoureux.

L'étape d'être amoureux a un goût de paradis, mais cela ne dure pas. Le reste de la relation ne peut pas tenir cette « hauteur ». Naturellement, nous voulons retrouver ce sentiment merveilleux. Mais comment ? J'aimerais avoir la réponse ! Être dans une relation d'amour continue donne de belles récompenses, mais qui ne sont pas aussi spectaculaires que celles dues à la phase « être amoureux ».

Comme le dit Samuel Rogers, « Ce n'est pas important de savoir qui on épouse, parce qu'on est sûr de réaliser le lendemain matin que c'était quelqu'un d'autre. » Le psychologue John Gottman

a étudié les relations durables depuis plus de 30 ans. A la question : “Les choses qui nous font tomber amoureux de quelqu’un sont-elles annonciatrices d’une relation durable réussie ?” Gottman a répondu : “D’après ce que je sais elles ne prédisent rien. L’amour romantique est une mauvaise base pour le mariage.”

Erich Fromm va encore plus loin :

*L’amour n’est pas d’abord une relation à une personne précise ; c’est une attitude, une prédisposition du caractère qui détermine la relation d’une personne au monde dans son entier, pas seulement envers un « objet » d’amour. Si une personne aime une seule autre personne en étant indifférente aux autres êtres humains, son amour n’est pas de l’amour mais un attachement symbiotique, ou un égoïsme élargi à une autre personne qu’elle-même. Pourtant, la plupart des gens croient que l’amour est constitué par son objet, et non pas par la faculté même d’aimer. En fait, les gens croient même que c’est une preuve de l’intensité de leur amour quand ils n’aiment personne sauf la personne « aimée ». Parce qu’on ne voit pas qu’aimer est une activité, un pouvoir de l’âme, on croit que tout ce qui est nécessaire est de trouver le bon « objet » - et que tout ira de soi après ça. **Si j’aime véritablement une personne j’aime toutes les personnes, j’aime le monde, j’aime la vie. Si je peux dire à quelqu’un « Je t’aime », je dois pouvoir dire « En t’aimant, j’aime toutes les autres personnes, j’aime le monde, je m’aime aussi moi-même. »***

Être amoureux manque de quelques éléments-clefs de l’amour. D’abord, **l’acceptation** – car nous aimons l’autre personne parce qu’elle semble correspondre à notre idéal intérieur, pas pour ce qu’elle est. **L’intimité** – puisqu’une relation de profonde confiance n’a pas encore été construite. Et par dessus tout, la **connaissance** - nous ne connaissons tout simplement pas encore l’autre personne. A cause de cela, le respect ne signifie rien si nous respectons une idéalisation, pas la personne. Cela nous donne un indice pourquoi les gens sont si amers par la rupture d’une histoire d’amour : ils se sentent profondément trompés. Trompés parce que la personne idéale qu’ils voyaient dans leur partenaire s’est révélée tout simplement humaine.

« Dans l’amour véritable on veut le bien de l’autre personne. Dans l’amour romantique on veut l’autre personne. »

Ce critère peut s’appliquer à d’autres formes d’amour. Ainsi une mère qui voit son enfant comme une partie d’elle-même ou comme lui appartenant n’est pas une mère aimante. Fromm explique :

La mère ne doit pas seulement tolérer, elle doit souhaiter et soutenir la séparation d’avec son enfant. C’est seulement à ce stade que l’amour maternel devient une tâche tellement difficile, nécessitant de l’abnégation, la capacité à tout donner et à ne rien vouloir à part le bonheur de la personne aimée. La femme narcissique, dominatrice, possessive, peut réussir à être une mère « aimante » tant que son enfant est petit. Seule la femme qui aime vraiment, la femme qui est plus heureuse en donnant qu’en recevant, qui est fermement enracinée dans sa propre existence, peut être une mère aimante quand son enfant est dans une phase de séparation qu’elle-même suscite et accompagne.

Comme dans l’amour érotique, le parent a besoin de faire une transition d’une forme d’amour à une autre. Il faut passer de - aimer son enfant parce qu’il lui appartient - à aimer l’adulte en devenir pour la personne unique qu’elle est, pas seulement comme une fille ou un fils."

Pourquoi la projection est si merveilleuse?

A propos de la projection, on se demande « Pourquoi tomber amoureux est-il une expérience "sommets" si merveilleuse, alors qu'il s'agit tout simplement de l'illusion appelée projection ? ». C'est parce que la personne amoureuse accède à la part la plus profonde et plus pure de sa nature. Le problème est qu'elle la recherche et la situe à l'extérieur d'elle-même, alors qu'en fait cela se trouve à l'intérieur d'elle-même.

Travailler une relation nécessite de retirer ce que nous avons projeté sur l'autre personne, de façon à commencer à la voir telle qu'elle est. **Les conflits douloureux dans une relation intime servent à nous enseigner sur les émotions, les conflits dont nous sommes faits.** Krishnamurti a merveilleusement saisi cela :

La relation est le miroir dans lequel on se découvre soi-même.

Puisque cela implique de retirer les projections, c'est-à-dire en savoir plus sur soi-même que nous ne le voudrions, beaucoup d'entre nous préfèrent quitter la relation, réellement, ou par toutes les fuites qui nous sont possibles à élaborer.

Être amoureux

L'amour-passion ne dure pas plus de trois à douze mois dans une relation. Par amour-passion on entend celui qui est accompagné de papillons dans l'estomac, d'une perte d'appétit, d'insomnie et d'une accélération des battements de cœur.

La psychologue Charlotte Kasl compare les symptômes de l'amour romantique à ceux du désordre maniaco-dépressif, « humeur changeante... distorsions de la réalité ». C'est difficile de ne pas qualifier l'état d'être amoureux de toxicomanie ou d'obsession. Il semble indéniable que l'état d'être amoureux est toujours temporaire.

Ensuite, au fur et à mesure que nos vies s'entremêlent, nous devenons exigeants, voulant que l'autre nous convienne. Les différences mêmes qui nous avaient attirés deviennent problématiques avec le stress de la vie normale. Ici, l'ego, le méchant de la pièce de la relation, entre en scène.

Qu'est-ce que faire l'expérience de "tomber amoureux" ? Fromm le décrit comme « l'effondrement explosif des barrières entre deux étrangers ». Ainsi l'extase qui accompagne l'expérience résulte d'une pseudo-union temporaire. « Pseudo » parce que c'est l'emboîtement de deux projections, pas la fusion des deux personnes. Par contraste, cesser d'être amoureux est le processus de retour des frontières de l'ego : on réalise que nos souhaits, nos besoins et notre rythme diffèrent de ceux de la personne aimée. Après un contact suffisant avec la réalité la projection s'est dissoute. A ce point nous avons l'opportunité de commencer à aimer dans un véritable sens.

Qui est Madame/Monsieur Idéal ?

Il est bien connu que beaucoup de femmes ont des demandes contradictoires concernant un partenaire. Tandis qu'elles veulent une canaille pour le grand frisson, elle veulent aussi un « bon gars » fiable avec lequel elles se sentent en sécurité et dont elles peuvent dépendre. Une ambivalence similaire existe chez les hommes, qui ont inventé la dichotomie fictive de « la madone et la putain ».

Le professeur Mortley a pointé que le taux élevé de divorces dans les pays occidentaux est moins un symptôme de désillusion généralisée, que l'expression de notre idéalisme incroyable sur l'amour et le mariage. Persuadés que s'ils peuvent trouver la bonne personne ils vivront heureux pour toujours, beaucoup de gens se marient plusieurs fois.

Le Dr Candida Peterson suggère que contrairement à la croyance romantique que certaines personnes sont « faites l'une pour l'autre », le choix du partenaire peut être le facteur le moins important dans la décision de faire durer ou non une relation.

La jalousie

La jalousie dénote d'un manque d'amour (orientation). Si vous arrêtez une relation parce que l'autre personne a une liaison avec quelqu'un d'autre, vous admettez effectivement que vous n'aimiez pas la personne au départ. Vous placez les demandes de votre ego – fierté, possessivité, et sécurité – plus hautes que votre amour supposé. Vous ne pouvez vous sentir jaloux que si vous sentez que vous « avez » l'autre personne, que dans un sens, vous la possédez, ne serait-ce que sexuellement ou idéalement.

L'amour est inépuisable : il n'y a aucune raison qu'une femme ne puisse aimer son mari et son enfant, ou même cinq enfants. Ce qui est divisé c'est l'expression de l'amour, qui demande du temps et un don actif de soi-même. Je pense aussi qu'il est possible pour un homme d'aimer deux femmes, bien que cela conduise à des difficultés.

Le pseudo-amour

Fromm a résumé l'amour immature comme : « Je t'aime parce que j'ai besoin de toi » et l'amour mature comme **« J'ai besoin de toi parce que je t'aime. »**

Il existe de nombreuses formes de pseudo-amour : l'engouement sexuel; la fierté de posséder; la fierté de création – y compris de créer des enfants ; la sympathie ; la peur de la solitude ; l'égoïsme à deux (élargissant l'unité égocentrique à deux personnes) ; l'amour d'identification ; l'adoration à distance.

La dépendance est aussi souvent prise pour une forme d'amour. Scott Peck souligne que « Quand on a besoin d'un autre individu pour survivre, on est un parasite de cet individu. » Il définit la dépendance comme l'incapacité de se sentir complet et de fonctionner de façon adéquate sans la conviction qu'une autre personne s'occupe de vous.

La dévotion aveugle, envers un gourou, un maître, un dirigeant politique ou un mari dominateur, n'est pas non plus une véritable forme d'amour. La dévotion manque, au moins en partie, de connaissance, de savoir-recevoir et d'intimité. La dévotion est inégalitaire, reposant sur la subjugation qu'exerce l'être aimé sur celui qui aime. C'est fondamentalement unilatéral, impliquant de la projection et du culte. On sait aussi que l'admiration a un effet distanciateur. De plus, vous pouvez être dévoué à quelque chose que vous ne connaissez même pas. En fait, étant basée sur la projection, la dévotion repose sur l'ignorance. Ceux qui sont totalement dévoués à une personne vivante ou à une figure religieuse résistent de toutes leurs forces à trouver la vérité sur les faiblesses de leur objet d'adoration.

Peter Hoeg nous donne un indice sur la raison de l'amour passionnel qui se transforme en haine : « Au fond de chaque amour aveugle et absolu grandit la haine envers l'être aimé, qui détient maintenant la seule clef existante du bonheur de la personne qui l'aime. »

Le sacrifice

Le seul vrai critère de l'amour pour une autre personne serait notre capacité à nous *sacrifier* pour elle. Un père qui travaille jour et nuit pour que ses enfants héritent de beaucoup d'argent fait peut-être un sacrifice, mais il les aimerait bien davantage s'il passait plus de temps avec eux.

Le sacrifice est peut-être une marque de dévouement, mais pas d'amour mature. L'amour mature tient compte des besoins des deux parties et les équilibre. Pourtant, bien sûr, si nous aimons quelqu'un nous lui exprimons notre affection en faisant des sacrifices pour l'autre personne quand il le faut. Autrement nous ne serions pas dans le don véritable.

Le critère d'un sacrifice désordonné est basé sur le fait que nous plaçons l'autre personne névrotiquement avant nous-mêmes, dans un déni de soi, et finalement dans une abnégation destructrice. Peck a écrit : « **C'est vrai que l'amour implique un changement à l'intérieur de soi, mais c'est une extension de soi-même plutôt qu'un sacrifice de soi-même... cela nous remplit plutôt que cela nous réduit** ».

Croire que se sacrifier soit le bien le plus haut équivaut à se rabaisser soi-même. Au mieux, l'élévation du sacrifice en tant que valeur est une compensation pour l'égoïsme naturel que nous dissimulons tous. Alors que **le remède contre l'égoïsme est l'amour de soi, pas le déni de soi**.

L'amour de soi

Il est maintenant largement reconnu que nous ne pouvons aimer les autres que si nous nous aimons nous-mêmes. L'amour de soi ne doit pas être confondu avec le narcissisme, la suffisance ou l'égoïsme. Ces attitudes sont en fait des défenses qui naissent d'un manque d'amour de soi. **L'amour de soi inclut de s'accepter soi-même (ce qui implique de se pardonner), de se valoriser, de s'occuper de soi, d'être responsable pour soi-même, ainsi que de se connaître véritablement et de s'accepter.** L'égoïsme est le contraire de l'amour de soi. En fait les personnes égoïstes se détestent.

Il est absurde de dire "Aimez les autres, mais ne vous aimez pas vous-mêmes" Pourquoi seriez-vous le seul être humain qui ne mérite pas votre amour ? Puisque toutes les personnes ont une valeur égale c'est illogique de placer quelqu'un avant vous-même.

Amanda Vallis a écrit :

Si nous méprisons les attributs que nous voyons en nous-mêmes il s'ensuit que nous méprisons ces mêmes attributs chez les autres, ce qui nous empêche d'aimer et d'accepter les gens comme ils sont. Si nous recherchons, trouvons et aimons les belles qualités que nous voyons en nous-mêmes nous pouvons alors faire la même chose avec les autres personnes.

Créer l'amour de soi

Comment pouvons-nous travailler sur l'amour de soi ? Comme pour l'amour ce qui concerne l'amour des autres, nous pouvons agir de façon à renforcer notre amour pour nous-mêmes. Des actes appropriés génèrent aussi le sentiment d'amour pour nous-mêmes.

S'aimer soi-même requiert de s'accepter, c'est-à-dire ne juger aucune de nos émotions, fussent-elles des émotions inconfortables comme la sentimentalité, l'envie, la convoitise, la haine et la colère. **S'accepter soi-même requiert l'élimination de la culpabilité.** Une façon de le faire est de se pardonner pour notre passé. **S'aimer soi-même implique de se comporter d'une manière qui**

nous valorise dans notre temps, notre amitié, nos relations, notre sexualité, et notre individualité. **Cela inclut de s'occuper activement de nos besoins dans les domaines de notre vie**, comme la santé, le développement personnel et professionnel, l'éducation, se faire des amis, les relations amoureuses, la créativité, la liberté, donner du sens et de soi, plutôt que de blâmer les autres ou les circonstances. **Une façon d'encourager le respect de soi et l'amour de soi est de tenir les engagements** (ou les résolutions) que nous prenons avec nous-mêmes. **Pour s'aimer soi-même nous avons besoin de nous connaître, surtout dans nos besoins profonds.** Enfin, nous avons besoin de cultiver le respect de soi en écoutant et en valorisant nos sentiments et notre dialogue intérieur.

L'amour et le conflit

Fromm signale une erreur répandue à propos de l'amour :

*L'illusion que l'amour signifie nécessairement l'absence de conflit. Tout comme il est habituel pour les gens de croire que la douleur et la tristesse devraient être évitées dans tous les cas, ils croient que l'amour signifie l'absence de tout conflit. Et ils trouvent de bonnes raisons pour cette idée dans le fait que les conflits autour d'eux semblent n'être que des interactions destructrices qui n'apportent aucun bien à aucune des personnes concernées. Mais la raison en est que les « conflits » de la plupart des gens sont en fait des tentatives pour éviter le vrai conflit. Ce sont des désaccords sur des sujets mineurs ou superficiels qui par leur nature même ne peuvent être clarifiés ou solutionnés. **Les vrais conflits entre deux personnes, ceux qui ne servent pas à recouvrir ou à projeter, mais qui sont vécus au niveau le plus profond de leur réalité intérieure, ne sont pas destructeurs. Ils conduisent à la clarification, ils produisent une catharsis dont les deux personnes ressortent avec plus de connaissance et plus de force.***

Pensées finales

Aimer est la plus haute expression de la capacité humaine, tout comme donner est la plus grande expression de la puissance humaine. Fromm a fait l'observation fondamentale que l'amour « est la seule réponse saine et satisfaisante à la problématique de l'existence humaine. » Il remarque aussi qu'aimer quelqu'un signifie que l'autre personne cesse d'être un objet.

Victor Frankl a écrit:

L'amour est l'unique moyen de saisir le cœur intérieur d'un autre être humain. Personne ne peut connaître l'essence même d'un autre être humain sans l'aimer. L'amour permet de voir les traits essentiels de la personne aimée ; et même de voir ses potentialités, qui ne sont pas encore révélées mais qui peuvent et doivent l'être.

L'affirmation « Tu es amour » signifie que votre nature la plus essentielle est la faculté ou le potentiel d'aimer. Cette faculté est toujours présente, qu'on l'exerce ou non. Aimer une autre personne c'est trouver un centre d'intérêt pour votre faculté d'aimer, de manifester ce qui est déjà en vous.

Comme le dit Vincent Van Gogh :

Il y a la même différence entre une personne avant et après qu'elle est amoureuse qu'entre une lampe éteinte et une qui est allumée. La lampe était là et était une bonne lampe, mais maintenant elle éclaire en plus et c'est sa vraie fonction.

De mon point de vue « L'art d'aimer » d'Erich Fromm, que j'ai librement cité, est de loin le meilleur traitement du sujet de l'amour
Je suis impressionné que le critère fondamental de Fromm soit :

que j'aime du plus profond de mon être et que je connaisse l'autre personne au plus profond de son être.

Tad Boniecki
Traduit par Francine Ducrot