

LE PROCESSUS D'AMOUR

de la haine absolue à l'amour inconditionnel.

Tout le monde ou presque est d'accord pour dire qu'il faut parvenir à aimer. Ce constat est à la fois une évidence relationnelle et une injonction humaine lancées en direction de tous les hommes de bonne volonté afin d'effectuer leur évolution. D'une manière ou d'une autre, et quelques soient nos conditions de vie, les raisons invoquées pour répondre à cette invitation, peuvent se résumer à cette interrogation divine : « Que ferait l'amour à présent ? » (CAD). S'il faut réussir à aimer, c'est bien sûr pour de multiples raisons, mais la première de toutes est que les violences humaines et par voie de conséquences, les souffrances créées en nous en partant d'elles, viennent de cette pénurie d'amour, de cette incapacité à savoir aimer ce qui n'est pas soi. La violence est le symptôme principal de l'absence d'amour pour des humains égocentrés. Dit autrement, la souffrance est le premier résultat de la violence issue de l'illusion de la séparation entre deux ego (ou plus) qui n'aiment qu'eux (la philautie : amour de soi-même, complaisance vicieuse pour soi-même). Nous pouvons tous être potentiellement violents envers autrui, car cet amour manquant caractérise une certaine conscience de soi au milieu des autres. Aujourd'hui, dans une actualité proche, la violence des intégristes religieux vient explicitement témoigner de ce défaut absolu, de cette violence totale, radicale du non-amour qui s'origine dans un amour narcissique hors de portée de tout entendement. Non-amour de l'autre par excès d'amour de soi, qui tue l'amour avant même l'éventualité de sa première germination relationnelle. Dans les comportements psycho-relationnels, la violence précède donc toujours l'amour, ne serait-ce que dans la violence de nos pensées ou désirs. Ce qui signifie à l'inverse, que l'amour ne peut naître que de pensées et de désirs de non-violence fondamentale. Nous pouvons tous très bien comprendre ce point qui ne cesse de nous accompagner toute la vie. Violence personnelle à exercer au nom du non-amour, mais aussi violence du non-amour dont nous sommes aussi victimes venant d'autrui. Par exemple, tant d'adultes viennent en thérapie car ils ont été victimes dans leur enfance de la violence d'un non-amour parental ? Voilà pourquoi la violence est un premier état primordial du manque d'amour universellement impliqué dans tous les liens rudimentaires interhumains. De plus, cette violence peut concerner également la férocité du non-amour de soi. Dans ce cas, le sujet est à la fois le bourreau et la victime, comme dans la culpabilité, la honte, la dévalorisation, le déshonneur, la stagnation, la régression, le renforcement de l'ego, la liberté accordée au mental, etc... Dès lors, une prise de conscience lucide et primordiale à faire en toute objectivité, c'est d'arrêter de croire que le manque d'amour est une difformité de certains malades dits « mentaux », alors qu'il est un risque inhérent à tous les êtres humains sans exception. Dès que nous haïssons, que nous méprisons, nous dédaignons, nous maudissons, nous sommes « malades du mental ». Nous devrions donc voir et admettre que nous portons tous en nous à la fois les germes de la haine et les semences de l'amour. Ainsi, aucun être humain n'est dépourvu des graines du malheur qu'il va ou non cultiver dans son jardin, suivant les circonstances de sa vie et la puissance de ses réactions émotionnelles et pulsionnelles. À tout moment, nous pouvons semer et laisser proliférer ces deux sortes de graines, suivant ce que nous vivons et décidons de faire de notre vie. Importe peu alors de savoir si l'amour et la haine sont en l'homme des données innées (naturelles) ou acquises (culturelles). En effet, ce débat anthropologique n'a jamais apporté aucune solution au problème qu'il pose. Il n'a jamais eu de valeur utile et spécifique dans la connaissance du processus qui nous amènera, tel jour ou tel autre, à pouvoir (et vouloir) plutôt aimer que détester (ou l'inverse). En fait, il s'agit là d'un choix inhérent à notre liberté d'être au cœur de chacune de nos vies. Et ce type de choix qui s'offre à nous au quotidien n'est pas seulement social ou anthropo-logique, mais bien psycho-logique, éthique et spirituel. Ce sont en effet des déterminismes d'ordre psychique (parfois généalogique) et en tout cas éthiques et spirituellement clairs, qui nous poussent à faire le choix de poser l'acte d'amour et non celui du non-amour. Ce qui nous aide à comprendre comment fluctue et s'articule ce phénomène, qui peut nous élever de la haine absolue à l'amour inconditionnel ou au contraire nous faire régresser de l'amour à la haine, suivant notre interprétation des circonstances de vie. Dès lors, l'amour inconditionnel et la haine absolue dessinent deux polarités parfaitement distinctes et opposées, pointant les extrémités fonctionnelles du processus de transformation de soi (en l'occurrence de notre

processus d'individuation). Deux limites phénoménologiques et empiriques, indiquant que l'amour et la haine ne peuvent obéir qu'à une réalité opérationnelle située dans un éventail rigoureusement personnel, d'où tout peut jaillir, le meilleur comme le pire. Tel un curseur placé au cœur de notre propre développement en cours, la haine et l'amour viennent alors signifier le lieu de notre évolution vers le sacré de la vie ou de notre décadence vers l'eschatologie de la mort. Et, dans l'amplitude et l'éventail de tout ce processus, on peut observer chez le sujet (conscient ou inconscient), tous les échelons possibles de ce chemin, lequel ne peut partir néanmoins que de la haine originelle ou d'un amour fondateur. Prenons l'exemple du premier cas de figure : celui qui va de la haine vers l'amour ! En partant de la haine absolue, viscérale, radicale, totale celle-ci va pouvoir glisser progressivement de l'aversion, de la répulsion, du mépris vers l'antipathie relative, puis passer vers l'attraction progressive, accéder à l'intérêt pour l'autre, pour s'approcher peut-être à la sympathie, avant de prendre la forme espérée de l'empathie, voire de l'altruisme, jusqu'à atteindre un jour l'amour inconditionnel, qui en sera l'accomplissement le plus parfait. On pourrait dire rigoureusement l'inverse en partant d'un « état d'amour » initial et naturel chez quelqu'un, état qui dériverait progressivement vers une pathologie de haine envers l'autre au fil de l'existence de l'individu (phénomène visible dans la paranoïa par exemple). En tout cas, il s'agit bien d'un processus apparenté à une forme d'alchimie positive, métabolisant le plomb de la haine, en l'or de l'amour. Pour d'autres, il s'agira d'une « magie noire », funeste, distillant l'or de l'amour en plomb de haine. Si nous prônons bien sûr ici pour l'alchimie positive transformant définitivement la haine en l'amour, c'est que ce postulat de bienveillance reste le plus favorable à l'évolution humaine en général (c'est « l'exercice de la transcendance » dont nous parle K.G Durckheim). Nous considérons par contre que ce processus est à la fois un processus métabolique, mais aussi un processus qui ne peut être que thérapeutique, c'est-à-dire induit et finalisé par un travail sur soi approprié. Si passer de l'amour à la haine dans la vie individuelle est toujours possible chez l'homme, c'est en effet, le plus souvent, un travail thérapeutique qui va en réduire et en inverser les déterminants. Le but étant de remettre une dérive pathogène ou entropique dans le bon ordre. En tout cas, il s'agit bien d'un anabolisme comme l'est un processus physicochimique. En effet, il n'y a d'amour possible que s'il y a « transformation et synthèse graduelles » de la haine en l'amour, dans notre conscience individuelle, grâce à nos possibilités de changement. Ceci explique pourquoi l'amour est impossible à conquérir, à obtenir, à créer, si l'homme désire rester inchangé dans son rapport aux processus qui le fondent en histoire, identité et structure. Voici également pourquoi dans ce processus de métamorphose, l'amour est toujours d'abord une victoire sur la haine, située à la source de notre évolution. Nous disons en effet que le premier acte, l'acte fondateur de ce processus métabolique de la haine vers l'amour, n'est pas d'abord d'essayer d'aimer (y parviendrait-on si l'on est encore et toujours d'accord pour haïr ?), mais au préalable : d'arrêter de haïr ! Il s'agit **de bloquer la détestation**, de contenir le mépris, de cesser d'abhorrer, de refuser d'exécrer, de dire non à l'acte de maudire, de celui d'abominer ou d'honir. **L'amour ne peut venir qu'après la cessation de l'animosité** ! Il surgira peu à peu, après l'indifférence malsaine qui caractérise « l'ombre » en nous, l'ombre jetée par l'ego sur tout ce qui n'est pas lui et l'indiffère au point de tout détester. D'ailleurs la définition de l'ego chez les bouddhistes est sans appel : « J'ignore, ce qui m'est indifférent ». Quel programme ! Ainsi, nous pouvons dire : il faut rejeter la haine d'abord, et aimer l'amour ensuite. Il faut parvenir à « aimer aimer ». Peut-être même que la répugnance de la haine est la seule haine possible, la seule agressivité envisageable... ? En tout cas, si par exemple, la totale négation d'un acte de haine terroriste est l'absolu du non-amour, ne vient-il pas du fait que leurs auteurs n'ont pas d'abord choisi, d'arrêter de haïr ? **Aimer, c'est refuser la haine, puis tenter de créer l'amour par tous les moyens disponibles**. Mais, ce processus alchimique n'est qu'une transformation rigoureusement personnelle que personne ne peut engager pour nous. Nous sommes seuls au centre du monde de la violence, et seul immobile ou créatif, devant les portes de l'amour. Le fait d'ouvrir les portes de l'amour devant nous ou fermer derrière nous celles de la haine, ne dépend pas de ce que l'autre va faire, être ou penser. En d'autres termes, on ne décide pas d'aimer dans le but de parvenir à l'être ou pour que l'autre décide de le faire pour nous. Non, sinon ce serait de la pure spéculation amoureuse et pas la dynamique propre à l'amour. « Aimer, c'est quand on ne peut pas faire autrement qu'aimer » ou « Vous ne pouvez aimer que lorsque vous ne pouvez plus ne pas aimer » disait A. Desjardins. Donc, on n'aime pas comme on procède à une opération financière cherchant à obtenir une plus-value d'amour chez l'autre. Ceci présupposerait que notre amour cherche avant tout à faire changer l'amour de

l'autre et l'augmenter cette manne à notre profit. Non, on cherche à aimer, uniquement pour augmenter notre capital d'amour en nous, pour en tirer les « bénéfiques » en soi, mais dans la relation aux autres. Processus de conquête qui est alors synonyme d'évoluer. C'est le but de la manœuvre, si l'on peut dire ? L'intelligence de l'amour (la Buddhi) ne concerne que nos actes, pas ceux des autres, fussent-ils d'ailleurs exemplaires ou bienveillants à notre égard. Vouloir qu'il en soit autrement, c'est hypothéquer sur l'absolue liberté afférente à ce processus de transformation personnelle, sans le faire en dépendance d'autrui. L'amour prescrit ici est un insoumis, un rebelle. Il est transgressif, autonome, personnalisé, autarcique, autodidacte, et totalement indépendant de ce qu'en fait l'autre, de ce qu'est l'autre (terroriste compris). En fait, si l'on y regarde de plus près, et au regard de notre évolution, on n'a même pas d'autre choix que d'y procéder. Il faudra bien finir par aimer un jour ou l'autre. Et notre capacité à aimer dépend justement de notre désir de ne pas rester à chercher à l'être en priorité et en exclusivité. Tout est contenu dans ce revirement d'attentes, dans ce renversement des spéculations d'amour en don d'aimer. Ainsi, dans l'abolition de la haine et le renforcement de l'amour, on n'attend rien de l'autre, mais tout de soi-même. De plus, l'amour que l'on tente, que l'on émet, que l'on crée, que l'on essaie de propager autour de soi, de plus loin en plus loin, ne dépend pas de l'amour accordé à certains aimés (enfants, famille, amis), mais à d'autres (étrangers, inconnus ou ennemis). Reconnaissons tous en effet que cet élan d'amour vers ceux que l'on aime déjà est un amour facile. L'amour à offrir, à répandre, à conquérir n'est pas celui que l'on accorde aux plus méritants, aux plus estimés, aux plus aimés, à nos « proches », mais à ceux qui en ont le plus besoin (souvent d'ailleurs car ils ne l'ont pas encore eu). L'amour des aimés-proches n'est en vérité que le prototype de base censé nous montrer qu'il est possible d'aimer au-delà de soi, d'aimer au-delà de l'amour narcissique habituel. En cela, l'amour du sang, celui de la famille est certes un beau maître-étalon de l'amour, mais il n'est qu'un amour de proximité et parfois de facilité. Une des conditions inconditionnelles de l'amour, c'est bien évidemment son élargissement au-delà de la sphère de l'intime. Il faut aimer l'amour, à condition de chercher à l'accroître vers l'inconnu. Il faut l'aider à se propager, comme des ondulations qui animent toute la surface de l'eau. Là, tout est vraiment difficile car tout est différent et nécessaire. Mais voilà un programme tellement inquiétant et contre nature pour l'ego. On peut même en déduire que là où l'amour est facile, ce n'est pas encore de l'amour, que ce n'est qu'une forme épurée de l'affection ou du plaisir, voire une brève aperçue du bonheur. Et, c'est justement quand certains hommes sont l'incarnation vivante de ce non-amour donné ou reçu en eux, qu'ils ont besoin de cet amour de réparation, de cet amour de reconstitution, de cet amour de réhabilitation, de cet amour de compassion et de mansuétude. Évitions alors tout de suite les contres arguments commodes consistant à dire que l'amour-don que l'on devrait accorder aux bourreaux, équivaldrait à devoir les excuser d'avoir commis l'irréparable. Il n'est pas question ici d'excuser qui que ce soit pour ses exactions et ses atrocités, mais de se demander comment continuer à grandir soi-même en face d'actes inhumains. La question pourrait se poser ainsi : pourquoi devrions-nous arrêter notre évolution car d'autres n'ont pas commencé à le faire ? Ne serait-ce pas alors renoncer à notre propre réalisation, en étant finalement pas si différent de ceux que l'on accuse ou méprise ? Ce qui prouverait alors que leurs actes terribles ont eu raison de notre propre transformation, de celle qui pourrait justement nous tirer définitivement de la haine vers l'amour ? Malheur à celui qui préfère cesser d'évoluer parce qu'il voit que la haine survit au cœur du monde, car il notifie sans doute là, ce qui perdure encore dans le sien. Cela ne sert à rien de se lamenter, de se demander, de se comporter comme des vengeurs ou des rédempteurs en face de la haine, si c'est pour décider « mentalement » d'arrêter d'aimer. Comme l'écrit A.C Sponville : « Sans cet amour de l'amour, nous sommes perdus et c'est peut-être la vraie définition de l'enfer ». Ce qui est utile, ce dont le monde a besoin, c'est de plus « d'aimants », pas de « haïssants » supplémentaires. Il faut l'amour des uns, à la hauteur et à la mesure de la haine d'autres, surtout quand on vit dans les pires conditions, les plus cruelles situations. « Ne critique pas le mal, mais augmente le bon » est écrit dans les Dialogues avec l'Ange. Ainsi, cela ne sert à rien de rajouter de la haine à la haine (le monde en est suffisamment pourvu), ni même d'espérer en l'amour de ceux qui n'aiment pas (le monde sait très bien ne faire que cela. L'histoire le prouve). Oui, « aimer à condition que » est le scénario le plus répandu sur cette terre, mais aussi dans notre histoire commune ou personnelle. Croire que l'on pourrait aimer l'autre, que s'il le mérite ou que si celui-ci est capable de recevoir de l'amour ou d'en donner à son tour, est le pire des démentis à infliger à l'amour : celui d'une prétendue réciprocité interrelationnelle. « Je n'aimerai que si... ». Quel propos d'apocalypse ! Si le Christ, tant

de martyrs et des Saints, Etty Hillesum et bien d'autres, ont réussi à aimer, malgré leurs conditions de vie, c'est bien car ils n'étaient pas aimés en retour. Sinon auraient-ils eu besoin d'aimer comme ils l'ont fait ? Non ! Ils ont décidé de le faire, sans attendre que la haine de leurs bourreaux se convertisse en amour pour eux, sans même espérer en cet amour possible. Tel est en tout cas le scénario le plus propice à toute l'évolution humaine...

Détour par le couple... Mais je m'interroge aussi sur la forme que prennent certains amours conjugaux ! Questionnement, qui relève d'abord de ma passion pour le monde de la relation, mais également car je vois trop souvent, depuis toutes ces années d'accompagnement, les effets délétères de certains fonctionnements internes entre deux conjoints (dont au passage, j'ai été moi-même victime dans le passé). Mais cette interrogation est chez moi aujourd'hui immédiatement précédée par cette autre : Comment s'interroger sur ce que l'on voit, sans apparaître comme un juge ou un rédempteur de ceux que l'on observe avec passion et compassion ? Est-ce que prévenir ne vaut pas mieux que guérir, surtout pour un thérapeute ? Comment réfléchir sur ce que l'on voit sans apparaître comme critique, sévère ou injuste avec les sujets observés ? Tel est en tout cas un des questionnements qui me tiraille aujourd'hui !

Bref, je me demande si être aimé en s'offrant à la puissance (parfois au pouvoir) de celui que l'on aime, n'est pas une possible incitation à l'indigence de la relation amoureuse ? Pavese a écrit : « Tu seras aimé le jour où tu pourras montrer ta faiblesse sans que l'autre s'en serve pour affirmer sa force ». Combien d'histoires d'amour s'offrent ainsi en pâture à l'autre, à partir d'une faiblesse à vouloir aimer inconditionnellement, surtout quand cet amour s'éprouve dans un déséquilibre précaire, victime d'une unilatéralité flagrante ? Qu'en est-il d'un amour qui se suffirait d'un chemin d'évolution inique entre les deux partenaires ? Combien d'époux et d'épouse font de l'amour reçu de leur conjoint, le lieu où pourra s'exercer entre eux un régime d'autosatisfaction précise, lié à une hégémonie de circonstance (souvent en raison d'évènements douloureux servant alors d'alibis) ? Posture incitant d'ailleurs à une forme d'impunité acquise, laquelle réduit la faiblesse de l'un à la commisération de l'autre. Attitude commune que l'on peut résumer par cette question : « Qu'ai-je besoin de me soucier de mes démonstrations d'amour envers lui ou elle, puisqu'il ou elle m'aime pour deux, et d'un amour au demeurant si satisfaisant pour nous ? » Pour celui ou celle qui vit cette forme d'amour bien involontairement marqué du sceau de l'inertie, le fait de penser être aimé de la sorte, est-ce un risque issu d'une faiblesse du Moi, qui s'origine par exemple dans la peur de la solitude, de la dépendance, de la peur de la critique, etc... ? Ou est-ce que cette forme d'amour particulière est une résurgence douloureuse du mérite, une vertu établie d'après l'éloge de valeurs spirituelles indéniables ? En tout cas, cela ne donne-t-il pas, en l'occurrence à l'égo de l'autre, des pouvoirs bien imprudents ? Puissance consistant à n'avoir point besoin d'apporter de preuves présumées de son amour (d'évolution), étant acquis que le dévouement de l'un suffira toujours à satisfaire l'idéalisation de leur relation. Pourtant, l'amour est aussi un don, un « don de l'amour », lequel nécessite toujours un contre-don (Théorie de Mauss). Non pas par juste obligation, car cela ramènerait vers un amour conditionnel, mais par un souci authentique d'éthique personnelle : « l'amour que je reçois me dicte une considération d'éthique personnelle, qui est d'abord de m'en montrer digne et paritaire. « Il ou elle m'aime, c'est vrai, j'en ai la preuve par sa patience, son abnégation, sa mansuétude, sa tolérance, mais surtout parce que je vois clairement en lui ou en elle la quête d'évolution qui sous-tend tous ses comportements. Dès lors, c'est à moi de m'en montrer digne en lui offrant ce que j'ai de meilleur en moi, c'est-à-dire mon propre changement, mon auto-crédation. Tel est « le sentiment de sa propre dignité » dirait sans aucun doute S. Prajnapad. Oui, l'amour ne constate pas les valeurs, ni ne les présuppose, mais il les crée. C'est l'Agapé, le principe créateur de valeurs interhumaines par le biais de l'amour entre deux êtres (au moins). Pour toutes ces raisons essentielles, l'amour est un lieu consacré par le désir, par le « désir d'être-aimant », bien avant celui « d'être aimé ». C'est « l'état d'amour » dont parle A. Desjardins, qui précède l'acte d'amour et lui donne tout son sens dans l'avenir de cette relation. Nous avons dit auparavant que l'on n'aime vraiment que si l'on perçoit en soi toutes les raisons à préférer cet amour à la haine. On peut rajouter maintenant que l'amour se mesure aussi au fait de voir les carences à ne pas savoir aimer celui qui pourtant, nous aime. « La clé consiste à voir en nous-mêmes, toutes les manifestations du non-amour » disait A.

Desjardins. Il faudrait rajouter enfin qu'une autre clé consiste à pratiquer l'amour, à chercher à lui apporter des preuves en actes, ce qui n'est pas inscrit dans aucune émotion amoureuse, ni aucune passion, ni aucune justification à l'amour....

24, Rue Bernard Palissy - 42 100 Saint Etienne
www.atelier-vert-lumiere.com
atelier.vert.lumiere@free.fr
04 77 41 94 74

SIREN 340 558 881 - APE 923A