

Devrais-je réinvestir dans une relation amoureuse passée ?

Question :

Il y a trois ans, j'ai mis fin à ma relation à long terme avec un homme qui a été diagnostiqué d'un trouble de la personnalité limitée, et qui a également souffert d'épisodes psychotiques. Puis j'ai vu clairement comment mon ego m'avait gardée misérable et prise au piège. Dans mon désespoir, j'ai pu trouver et adopter *Un Cours en Miracles*, ce qui mit fin à mes cauchemars et à une dépression potentielle. Ce gentleman m'a contactée récemment, promettant avoir changé et désirant être avec moi à nouveau. J'ai entendu cela plusieurs fois auparavant, et la peur revient, car je ne veux pas redevenir aussi misérable que je l'étais. Tout aussi important, je voudrais lui répondre différemment, avec beaucoup plus d'amour et sans avoir autant de besoins imaginaires. Je pense que je peux y arriver. Lorsque je reste tranquille, j'entends les mots « recule un peu, laisse les choses arriver sans essayer de contrôler ». Cependant, il y a aussi une voix - reprise par de nombreux proches – qui dit ceci : « Ne sois pas stupide, ce type est un psychopathe ! » Je lui ai demandé six mois de silence avant de répondre. Je ressens comme un besoin de me préparer à ce qui ressemble à un test gros et effrayant. Avez-vous des conseils sur la façon de se préparer à pareille chose ? Comment surmonter ces voix qui m'incitent à la prudence ?

Réponse :

Même si nous aimerions bien qu'il en soit autrement, *Un Cours en Miracles* se concentre uniquement sur le contenu dans notre esprit, non sur la forme (comportement). Néanmoins, ce qu'il nous recommande de faire dans l'esprit est extrêmement utile, car c'est dans l'esprit que se trouve la racine de tous nos problèmes et de notre souffrance, et c'est là aussi qu'est la solution.

Par conséquent, ce qui pourrait vous aider dans votre approche de ce dilemme, c'est d'entrer en vous, et arriver à prendre conscience, du mieux que vous le pouvez, des jugements et de la peur que vous pourriez ressentir dans cette relation, et de tout investissement que vous pourriez avoir dans la façon dont elle devrait se dérouler. Puis tranquillement, essayez de lâcher prise de tout cela pour un instant. Rappelez-vous l'aide de Jésus dans cette leçon 189 ; « *Faites simplement ceci ; restez calme, laissez de côté toutes les pensées de ce que vous êtes et ce qu'est Dieu ; tous les concepts que vous avez appris sur le monde : toutes les images que vous détenez sur vous-même.*

*Videz votre esprit de tout ce qu'il pense vrai ou faux, bon ou mauvais....
Venez totalement les mains vides à votre Dieu » (Leçon PI.189.7:1, 2, 5).*

Vous vous souviendrez que lorsqu'Helen (scribe du cours) a demandé à Jésus ce qu'elle devrait dire à quelqu'un qui avait besoin de son aide, il lui a répondu que fondamentalement ce n'était pas la bonne question. Au lieu de se demander ce qu'elle devrait dire à cette personne, elle devrait demander de l'aide pour enlever tous ses jugements en travers de la route. Puis l'amour coulerait simplement en passant par elle, et sa préoccupation disparaîtrait.

Ce n'est pas vraiment en termes de bonne ou mauvaise chose qu'il faut voir ces types de situations. C'est une question de suspendre tout jugement, afin que se produise ce qui est le plus aimant pour toutes les personnes concernées. Assurez-vous que vous n'avez aucune notion préconçue de ce qu'est la chose plus aimante. Par exemple, de nombreux étudiants estiment qu'il n'est jamais aimant de rompre une relation, et par cela décevoir l'autre. Ce n'est pas le cas ! En fait, ce pourrait être la chose plus aimante à faire, et pour les *deux* partenaires. Mais ce pourrait être aimant aussi de ne pas rompre. Essayez de voir si ces types d'idées préconçues n'existeraient pas dans votre esprit.

Nous voudrions aussi vous mettre en garde quant à une autre erreur que font fréquemment les étudiants de ce *cours*. Plusieurs sont arrivés à la conclusion que lorsqu'une leçon de vie est particulièrement difficile, ils devraient rester là ; par exemple, demeurer dans une relation abusive parce que c'est le meilleur moyen d'apprendre que vous n'êtes pas un corps ! Ce n'est pas du tout en accord avec la douce approche de notre enseignant dans ce *cours*. Jamais Jésus nous contraindrait ainsi, ou mettrait ce genre de pression sur nous. Ce serait plus une approche dans le sens qu'il faut souffrir pour gagner, ou dans le sens des traditions ascétiques qui encouragent le sacrifice et l'abnégation. De la perspective du *cours*, tout cela ne fait que séparer encore plus et ne défait pas la séparation. Mais cela ne signifie pas que vous ne devriez pas retourner à la relation. Essayez simplement de garder votre attention tournée tranquillement en vous, sur le contenu dans votre esprit et là, dans le réconfort de paix et d'amour de Jésus, relâchez tous les jugements qui montent. L'amour qui est dissimulé sous les jugements et la peur vous guidera et vous serez en paix.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1270