

Tout le monde est-il aussi ambivalent que moi en amour ?

Question :

J'ai un ami qui pense que je suis en amour avec lui, même s'il sait que j'ai un conjoint et des enfants. J'ai de l'affection pour lui parce qu'il m'a aidée à apprendre comment passer à travers certains moments éprouvants. Peut-être qu'il a mal compris l'affection que je lui porte, je ne sais pas. Je me sens très découragée et je suis tentée de le laisser tomber et démarrer une nouvelle amitié ailleurs. J'ai ce sentiment agaçant que cette relation reflète un motif récurrent dans ma vie, une réelle ambivalence de me joindre à quelqu'un, comme *Un Cours en miracles* définit joindre. Il me semble que je crée des relations dans lesquelles je peux éventuellement me justifier de repousser l'autre personne, à la fois émotionnellement et physiquement, alors qu'en même temps, j'ai besoin d'être aimée par cette personne. Je suppose que ces attitudes ne sont que deux formes supplémentaires de haine de soi, et des formes compliquées en plus. Récemment, vous avez répondu à une question similaire (180), et vous recommandiez à cette étudiante de se concentrer sur la guérison de la culpabilité sous-jacente dans son esprit, culpabilité que sa relation non sollicitée d'« amour » avait dévoilée, et vous disiez qu'une fois cette guérison accomplie, son incertitude sur la relation se dissiperait. Puis-je supposer que la réponse à mon dilemme pourrait être la même qu'à la question 180 ?

Réponse :

Oui, même si la forme de la relation que vous décrivez est différente de la relation décrite dans la question précédente, le contenu (et la solution) n'est pas différent. En fait, c'est toujours la même chose ! Le pattern récurrent que vous identifiez dans vos relations reflète une ambivalence qui caractérise nécessairement *toutes* les relations basées sur l'ego. Le problème n'est pas dans la forme de la relation, mais dans le but que nous lui donnons, qui est de renforcer notre croyance en la séparation et la culpabilité même si, bien entendu, nous gardons ce but caché de nous-mêmes. Le passage suivant, au début du *cours*, décrit très explicitement la haine de soi et ses origines dans le déni de Dieu par l'ego, comme étant la dynamique qui sous-tend toutes nos relations dans le monde : « *Toi qui t'identifies à ton ego, tu ne peux pas croire que Dieu t'aime. Tu n'aimes pas ce que tu as fait [l'ego] et ce que tu as fait ne t'aime pas. Étant fait du déni du Père, l'ego n'a aucune allégeance envers son faiseur. À cause de la haine contre le soi que tu as fait, tu ne peux pas concevoir la relation réelle qui existe entre Dieu et Ses créations.*

*Tu projettes sur l'ego la décision de te séparer, et cela entre en conflit avec l'amour que tu ressens pour l'ego parce que tu l'as fait. **Il n'est pas d'amour en ce monde sans cette ambivalence**, et puisqu'aucun ego n'a fait l'expérience d'un amour sans ambivalence, le concept dépasse son entendement. L'amour entrera immédiatement dans tout esprit qui le veut véritablement, mais il faut qu'il le veuille véritablement. Cela signifie qu'il le veut sans ambivalence, et cette sorte de vouloir est entièrement dépourvue de la « soif d'obtenir » de l'ego. (T.4.III.4. **Bold ajouté**)*

Autrement dit, si Dieu/Source est seulement Amour, et que nous cherchons à être autre chose que d'être cet Amour, nous sommes en train de choisir contre l'amour que nous sommes et nous croyons en être privés. L'ego/*soi* que nous avons fait comme substitut pour remplacer Dieu et notre vrai Soi, est l'opposé de l'amour, donc la haine. Même si nous sommes attirés par ce que nous avons fait justement parce que nous l'avons fait, il y a aussi de la rancœur et des blâmes pour cette perte d'amour que nous ressentons. Et donc tout « amour » dans le système de pensée de séparation de l'ego est nécessairement une combinaison ambivalente d'attraction et de haine.

Et puisque nous sommes identifiés à l'ego, c'est vraiment de la haine de soi. Trouvant cette haine de soi-même intolérable, nous avons fait tout un monde de frères séparés pour les tenir responsables du manque d'amour que nous ressentons. Puis nous recherchons cet amour ailleurs, blâmant en même temps les autres parce qu'ils nous le prennent, nous privant ainsi de ce que nous insistons mériter légitimement, et durant tout ce temps niant que c'est notre propre choix qui nous a menés à cette déplorable situation.

Toutes les relations dans le monde, qu'elles impliquent une composante romantique ou non, auront nécessairement cette dynamique ambivalente, tant que nous continuerons à choisir l'ego (croyance en la réalité de la séparation), comme guide et enseignant. Les relations sont toujours fondées sur l'hypothèse que quelque chose manque en soi-même et que cela doit pouvoir se trouver à l'extérieur. Mais il est inévitable que l'autre échouera en fin de compte à satisfaire nos besoins. Et il semble donc n'y avoir aucune solution de rechange, sinon celle de mettre un terme à cette relation et partir à la recherche d'une autre, espérant que la prochaine fois, ça ira mieux.

Mais ce ne sera jamais le cas parce que la maxime de l'ego qui sous-tend tous nos efforts est toujours : « *Cherche mais ne trouve pas* ». (T.16.V.6 :5) L'amour n'a pas besoin d'être trouvé, mérité, saisi, obtenu, etc. En fait, il ne peut pas l'être, il peut seulement être remis dans notre mémoire. Et nous nous en souviendrons quand nous voudrons véritablement.

Ce qui signifie que nous ne voudrions rien d'autre, aucun des pièges de particularité de l'ego, qui ne sont rien de plus que de la culpabilité déguisée.

Nous devons renoncer à l'idée de la « soif d'obtenir » peu importe la forme qu'elle prenne, y compris le besoin d'être aimé et/ou apprécié. Avant de pouvoir renoncer à ce que recherche l'ego, nous devons regarder avec une grande honnêteté ce que cela implique, puis reconnaître le vrai contenu sous-jacent : perte, colère et attaque.

Nous devons nous préparer libérer ces sentiments, sinon nous nous sentirons comme obligés de sacrifier quelque chose que nous voulons et qui nous est absolument nécessaire. Le problème est donc toujours la culpabilité/haine de soi. Et la solution est toujours de découvrir ce soi-disant péché intérieur afin que, grâce à notre union avec Jésus ou le Saint-Esprit, reflétant la Présence de l'Amour dans nos esprits, son irréalité puisse être reconnue. Car si l'amour est là, regardant avec nous le jugement émis contre nous pour avoir tourné le dos à l'amour et l'avoir attaqué, alors la cause contre nous-mêmes n'a pas eu d'effet et peut simplement être rejetée (**T.5.VI.10**). Dans ces moments où nous acceptons la guérison, nous pouvons être un rappel aux autres avec qui nous sommes en relation qu'ils peuvent eux aussi faire le même choix de regarder en eux plutôt que de chercher en dehors d'eux-mêmes. Et ce ne sera pas les mots que nous disons, mais simplement l'amour et l'acceptation sans ambivalence qui circulent à travers nous, l'amour qui ne cherche pas quoi que ce soit, et qui n'exige rien de personne qui le leur rappellera et qui sera en mesure de renforcer en nous-mêmes cette reconnaissance.

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

Question 359