

## Pourquoi désire-t-on une relation ? - 1/5

**Pourquoi désirer une relation amoureuse ? Comment différencier l'Amour vrai de l'état de dépendance affective qui est si douloureux ? Cet article a pour but d'aider à définir la nature de notre attirance et de dépasser nos peurs qui entravent notre capacité à aimer sainement et sans attentes.**

S'attacher, aimer, désirer... Musique, littérature, poésie, cinéma expriment inlassablement la joie et la souffrance du sentiment amoureux, en écho avec les vicissitudes notre cœur. L'autonomie des femmes, le déclin du christianisme ont appris à la jeunesse occidentale que le couple comme le mariage est un choix. Cette jeunesse semble avoir la mission délicate de trouver un juste milieu entre le modèle de ses grands-parents (unis pour la vie) et celui de ses parents (divorcés trois fois et en union libre). Nous avons le choix, certes et il n'est plus question d'un arrangement marital imposé, mais bien de bonheur.

**De fait, peut-on parler d'Amour quand le lien nous fait souffrir ? Le verbe "aimer" est aujourd'hui un fourre tout que l'on peine à définir. Comment reconnaître, dans cette confusion, l'aspect destructeur de l'amour – disons "l'état amoureux", celui qui nous fait vivre tant d'émotions négatives ?**

Après une rupture affective ou quand nous sommes célibataires, un sentiment de vide et de manque s'insinue en nous.

Comme amputés d'une partie de soi, on s'exclame : " il/elle me manque ! "

En observant notre cœur avec lucidité, on parvient finalement à identifier ce qui nous " manque " réellement. Et on se surprend à comprendre : " c'est ce que je ressens pour lui/elle qui me manque ".

La constatation est douloureuse, elle est laide et aussi désagréable qu'elle est vraie. Elle est aussi décevante que le corps d'un amant qu'on ne désire plus, que le visage d'une belle femme sans maquillage. La réalité est la même, mais elle est devenue fade, la passion et le mystère en moins.

L'évidence, la cruelle évidence s'impose : *on aime bien plus l'état amoureux, la passion, le frisson, que la personne que l'on accuse de les avoir fait naître.* Bien entendu, le mensonge doit être crédible : c'est nous-mêmes qu'il faut convaincre. Alors on s'invente un idéal, on crée un fantasme... On batit une excuse, un prétexte : lorsqu'une personne se rapproche de cet idéal, on a une raison pour perdre les pédales : l'amour !

"Ce n'est pas moi, non, c'est l'amour ! Pardonnez-moi, supplie-t-on, je ne suis pas responsable de mes actes, je suis possédé par une force qui me dépasse !"

On se rend pourtant bien compte de la vitesse à laquelle on oublie, de la facilité avec laquelle on retombe amoureux, encore et encore...

L'état amoureux serait-il une grande supercherie que l'humain se serait créé ? Il incarnerait l'ignorance, l'obscurité fondamentale. Si "l'amour rend aveugle" est-ce que ce ne serait pas surtout sur soi-même ? L'humain a oublié sa perfection originelle, sa capacité à être un être complet et entier par lui-même. Et dans sa recherche de perfection, il fait toujours la même erreur : rechercher la réponse à l'extérieur de lui-même, le bonheur à l'extérieur de lui-même... L'état amoureux serait ainsi la plus évidente manifestation de notre ignorance : on se fait croire qu'on ne peut être complets, parfaits, que si une autre personne vient combler, compenser notre imperfection...

Il ne s'agit pas là de faire l'apologie du célibat et de l'individualisme. Bien au contraire : on fait bien plus preuve d'égoïsme lorsqu'on base nos relations sur ces mensonges, lorsqu'on prétend que nos actes sont motivés par un sentiment si noble et altruiste : l'amour !

**Et on refuse de se demander : "Pourquoi ais-je envie d'une relation avec cette personne ? ", invoquant ces mots socialement admis : "L'amour a ses raisons que la raison ignore. "**

## Pourquoi désire-t-on une relation ? - 2/5

Mais cette affirmation n'est pas satisfaisante, elle a un goût d'évitement, de prétexte.

On constate l'impermanence de cet état. Pourquoi l'euphorie et la joie de la passion amoureuse se transforme si souvent en lassitude et déception ? Parce que nous avons attendu de l'autre qu'il nous donne une chose que nous avons toujours été seuls à pouvoir nous apporter. Est-ce la faute de cette personne si nous nous sentons trahis ? Nous ne le sommes que par nous-mêmes.

L'illusion

**Ceci dit, l'état amoureux, ce frisson si intense, si agréable, si pur parfois, faudrait-il donc absolument s'en méfier ?**

La meilleure chose à faire, plutôt que de se méfier, est de s'observer, de devenir conscient - sans jugement - de l'origine de notre désir.

Pensons-nous que cette personne nous rendra heureuse ? Personne d'autre que nous-même n'a ce pouvoir.

Cette euphorie du coup de foudre, ne serait-elle pas un moyen de fuir un quotidien trop pesant ? Créer un lien pour fuir quelque chose est manque de respect pour soi et pour l'autre.

Amour, romantisme... Le sujet peut paraître futile, dramatisé par excès de lyrisme.

Mais ceux qui se sont déjà vus sombrer dans une passion délicieuse, dévastatrice, savent à quel point la question est difficile. On devient en un instant témoin passif de sa propre perte. C'est comme si une force étrangère avait prit possession de notre corps : on s'entend prononcer des que l'on aurait jamais dit, on se voit avoir des gestes, des attitudes qui vraiment ne nous ressemblent pas.

Et c'est affreux de sentir si fort qu'on aime ça ! Quelle contradiction, quel déchirement à l'intérieur !

Il est donc parfaitement logique que nous soyons tentés d'occulter un aspect de notre karma lorsqu'il nous fait souffrir, qu'il nous dérange. C'est humain et naturel que de chercher à se protéger d'une émotion qui ne correspond pas à la vision que nous avons de nous-mêmes.

Il nous faut sortir de l'illusion, des attentes, du fantasme sur l'autre. ***Nous avons si profondément intégré que nous sommes incomplets, mauvais, incapables. A chaque fois que nous jugeons négativement une de nos pensées, parole ou action, nous alimentons cette certitude d'être un être "manquant".***

Alors nous cherchons "la" personne qui nous complètera. La quête est sans fin.

Nous ne pourrions vivre un bonheur authentique dans nos relations affectives sans avoir reconnu et transformé nos peurs, révélé nos attentes. Il nous faut passer par une introspection sincère et sans artifice. Car tant que l'on se ment à soi-même, comment peut-on bâtir des liens sincères ?

Nous nous voulons rationnels, réfléchis. Comment admettre que ce romantisme incohérent fasse partie de nous ?

Cela signifie-t-il que l'état de dépendance amoureuse, ce frisson si intense, délicieux, enivrant, nous devrions le refouler et le refuser dans une tentative – que nous nommerons sagesse – de nous contrôler avec violence ? Il serait plus constructif de s'observer, de devenir conscient - sans jugement - de l'origine de notre attirance.

Enterrer une souffrance, la contrôler est possible mais provisoire. Il y a dans nos vies une sagesse bien plus grande que nos stratégies intellectuelles.

Amour aliénant et dépendant

## Pourquoi désire-t-on une relation ? - 3/5

Ce qu'en disent les bouddhistes : " *Si une relation dans laquelle vous êtes impliqués vous conduit à négliger ce que vous avez à faire, et à oublier le but de votre vie, alors vous êtes sur la mauvaise voie.* " " *Trop de gens tuent dans l'oeuf un avenir brillant dans leur poursuite aveugle de l'amour.* " D. Ikeda

Pensons-nous que cette personne nous rendra heureuse ?

Personne d'autre que nous-mêmes n'a ce pouvoir.

Cette euphorie du coup de foudre, ne serait-elle pas un moyen de fuir un quotidien trop pesant ?

" *Entreprendre une relation pour fuir quelque chose est un manque de respect à votre propre égard comme à l'égard de votre partenaire.* " D. Ikeda

Enterrer une souffrance, la contrôler est possible mais provisoire.

Notre envie d'une relation est-elle fondé sur la peur de la solitude ? Le désir d'être aimé parce que, au fond, nous doutons de notre véritable valeur ? Ou simplement une énergie sexuelle infatigable ?

La peur de l'abandon, de l'isolement, du rejet, de la violence, du dénigrement, de l'indifférence, la peur de ne pas avoir de valeur... La liste est immense. La plupart des peurs ont pour racine la peur d'être différent, de ne pas être ce qu'on attend de nous, ou d'être " autre ".

Nous avons une peur profonde de devenir indépendant parce que nous pensons que cela nous rend " autre ". Nous sentons que l'indépendance signifie ne pas faire partie de la chose que nous voulons le plus, de ne pas faire partie de la vie. Pourtant, qu'au travers de l'établissement de notre indépendance, nous pouvons établir un bonheur véritable.

Nous naissons en tant qu'être dépendants et nous semblons avoir un grand besoin de rester dépendants. Cette dépendance est assez naturelle ; il y a un tissu de relations de dépendance qui se forment continuellement du début à la fin de nos vies. Dans ce sens-là, nous ne pouvons jamais être indépendants. Nous nous faisons souffrir si nous ne pouvons pas reconnaître ce tissu de relations, pas seulement avec d'autres être humains, mais avec la totalité de la vie.

**Afin d'être vraiment heureux, notre rôle, dans ce tissu de relations dépendantes, doit devenir très différent de celui du bébé que nous étions au départ. Ceci parce que nous devons devenir capables de donner – aussi bien que de recevoir – des nombreuses relations que nous avons. Afin de pouvoir donner, nous devons devenir capables de sentir que nous avons quelque chose à donner.**

**Cela implique qu'au fur et à mesure que nous grandissons de cet état de bébé dépendant, nous commençons à sentir que nous avons quelque chose dont les autres ont besoin, et que nous sommes heureux de le donner.**

Amour authentique

**Pourquoi est-il important de savoir reconnaître une personne qui s'estime et primordial de s'estimer ?**

Parce qu'un manque d'estime de soi est désastreux dans nos relations amoureuses. Une personne qui ne s'aime pas elle-même sera incapable de croire qu'on pourra l'aimer. Comme on ne peut pas donner ce que l'on a pas, une personne qui ne s'aime pas ne pourra pas non plus offrir un amour vrai. C'est la source de la jalousie, de la possessivité, du désir de contrôle, de l'illusion d'être incomplet - bref, de tout ce qui vient polluer nos relations.

Une relation amoureuse dans laquelle on se sent aimé et valorisé peut-elle suffire à nous permettre de nous estimer profondément et durablement ? On peut en douter : si l'autre cesse de nous apporter cette valorisation, on risque fort de revenir à la case départ. Guetter constamment une reconnaissance de la part d'autrui est vain. Etrangement (bien que ce soit logique !) ce n'est que lorsque l'on reconnaît sa valeur soi-même que l'on a un impact sur notre environnement. En plus, nombreux sont ceux à penser que s'aimer est synonyme d'être égoïste.

## Pourquoi désire-t-on une relation ? - 4/5

*" S'aimer se reflète à travers différents comportements : répondre à nos propres besoins pour être bien; nous donner le droit d'être humain avec nos imperfections et nous permettre d'être différent sans chercher à nous changer pour faire plaisir à l'autre. Ça se traduit également par le fait de savoir que nous avons encore des blessures non guéries qui nous font parfois agir de façon contraire à ce que notre coeur désire pour ensuite être capable d'aller de l'avant sans nous sentir coupable.*

*Être égoïste signifie vouloir prendre quelque chose qui ne nous appartient pas de quelqu'un d'autre pour satisfaire nos propres désirs ou caprices " L. Bourbeau*

Quelle meilleure façon de s'améliorer que de vivre des expériences et d'apprendre de ses erreurs ?

Nous faisons tous des erreurs dans un domaine ou un autre et nous croyons que là est la source de toutes nos souffrances. Avec de telles convictions nous nous offrons de bonnes excuses pour toujours échouer. Nous nous sommes toujours trouvés de bonnes raisons d'échouer, ainsi nous entretenons bien le négatif de plus en plus profond.

Notre valeur existe à l'intérieur de nos erreurs, de nos maladresses, de nos échecs et l'estime de soi ne doit pas être influencée par quoique ce soit "en dehors" de nous.

*"Une personne qui s'estime demeure confiante et vit dans la certitude que tout va s'arranger, ne se dévalorise pas suite à un échec, ne s'identifie pas seulement à ses performances, connaît sa valeur, elle reconnaît qui elle est.*

*Elle sait que ce n'est que dans l'expérience que l'on peut apprendre réellement. Elle peut se confier et se révéler même si les autres ne sont pas d'accord car elle sait qu'on ne peut pas être d'accord en tout. Elle sait de plus qu'elle peut être aimée et appréciée même par ceux qui ne sont pas d'accord avec elle". L. Bourbeau*

*" L'amour idéal ne se développe qu'entre deux personnes sincères, mûres et autonomes ". " Une relation saine se reconnaît au fait que deux personnes s'encouragent à progresser vers leur but respectif, en partageant les espoirs et les rêves de l'autre. Une relation devrait être source d'inspiration, de revitalisation et d'espoir. " "Une relation saine n'est pas celle qui se replie sur elle-même dans une auto-suffisance. Au contraire, en recherchant quelle contribution elle peut apporter, en tant qu'unité, à la société, elle se trouve sans cesse stimulée, nourrie et rafraîchie. " D. Ikeda*

### Conclusion

Il est primordial de ne pas faire dépendre notre bonheur d'une relation affective.

Il nous faut découvrir ce qui provoque chez nous une attirance vers le même type de personne ou de relation et le transformer.

Si nous sommes célibataires et que nous souhaiterions nous engager dans une relation affective, enracinons dans notre vie la conviction que nous rencontrerons la meilleure personne au meilleur moment. En attendant, plutôt que de se morfondre sur son célibat et être obsédé par l'envie d'une relation, concentrons notre énergie sur le renforcement de notre indépendance et nos capacités. (Cette attitude est d'ailleurs plus séduisante que le fait de rechercher frénétiquement une relation).

Dans la mesure de nos capacités à résister à l'impulsivité, réfléchissons avant de nous investir dans une relation intime.

Si nous sommes en couple, un mot d'ordre : le dialogue ! Échangeons sincèrement et sans crainte toutes nos réflexions avec notre partenaire.

## Pourquoi désire-t-on une relation ? - 5/5

Pour poursuivre la réflexion :

<http://marielcaelestia.unblog.fr/accueil/psycho/avertissement-sur-letat-amoureux/>