

1.

Mais au fond, c'est quoi l'amour ?

Le terme d'« amour » fait peur tant il est galvaudé et usé à tort et à travers. Nous ne savons plus l'évidence : le reconnaître dans sa dimension la plus ample et profonde.

Lorsqu'on parle de l'amour, deux écueils nous menacent : nos idées à son propos sont si floues que plus nous en parlons, plus nous nous en éloignons ; de plus, ayant souvent été si douloureusement blessés par des histoires d'amour, nous mélangeons un peu tout, l'amour, la passion, la jalousie et la frustration.

Voilà les deux approches que nous avons de l'amour : nos idées abstraites et nos problèmes.

Dans ce chapitre, nous allons prendre une autre voie.

Mettons entre parenthèses toutes nos idées ou conceptions à son propos. Et laissons aussi nos difficultés et nos déceptions de côté. Ce n'est certes pas facile. Si, comme ce fut mon cas, vous avez grandi dans une famille où l'amour n'avait pas sa place, vous savez combien tant de vos actes et de vos pensées naissent de ce manque. Ou si,

Et si de l'amour on ne savait rien ?

rentrant chez vous, votre mari ou votre épouse vous regarde comme un étranger, vous en veut, voire vous méprise, ou encore si vous vivez seul et isolé, la douleur est poignante.

Mais essayons de faire ce mouvement. Oublions nos difficultés pour un moment. Si nous ne savons pas ce qu'est la mer, si nous ne l'avons jamais vue, comment réussirons-nous à naviguer ?

La tâche à accomplir est simple : imaginer ce qu'est pour vous le pur amour. Un moment où tout de l'amour serait présent.

Que voyez-vous alors ? Quelle est l'allure de l'amour ?

Voilà ce que nous allons chercher maintenant à décrire.

*

L'amour est le mouvement de donner et de s'ouvrir

L'amour est d'abord un geste d'ouverture. Aimer, c'est vouloir donner et se donner librement. Ce que j'aime, je l'accueille, je lui ouvre les bras. Mon être tout entier y aspire. Si l'amour est cette expérience d'ouverture, il est alors possible de s'y fermer, comme nous l'éprouvons souvent. Mais attention, cette fermeture est une façon d'être en rapport à l'amour et non son refus. Par exemple, personne ne dirait d'un mur qu'il est fermé, tout simplement parce qu'il ne lui est pas possible de s'ouvrir. Au contraire, parce qu'une porte peut être

Mais au fond, c'est quoi l'amour ?

ouverte, nous pouvons la fermer. Il n'y a donc de fermeture que là où l'ouverture est possible et vice-versa.

Pourquoi est-ce important ? Parce que nous croyons trop souvent que si nous sommes fermés, que notre cœur est froid, que nous n'arrivons pas à aimer comme nous le souhaiterions – nous sommes sans amour. Eh bien, cette conception est fautive. Il n'est pas possible de s'installer une fois pour toutes dans l'ouverture de l'amour. Aussi cessons de nous sentir au-dessous de tout lorsque nous sommes fermés. Nous avons continuellement à faire et à refaire ce mouvement. À nous ouvrir. À enlever les écailles de notre cœur. À nous dénuder. À accepter d'être vulnérables. Sensibles.

C'est cela, l'amour.

Il ne consiste pas à s'installer dans un état définitif, mais à être prêt, encore et encore, à faire et refaire l'effort d'ouvrir son cœur.

Premier visage : aimer consiste bien plus à désirer ardemment ouvrir notre cœur qu'à éprouver la satisfaction qu'il le soit. Aussi l'amour est-il plus un geste à faire, un mouvement à accomplir, qu'un état.

*

L'amour sait en toute vérité

L'amour a un autre visage : il *sait*. Rien n'est plus faux que cette sentence bien connue : « L'amour est aveugle. » Nous le constatons souvent dans nos vies : il arrive des

Et si de l'amour on ne savait rien ?

moments où nous nous rendons compte que, par amour, nous savons intuitivement ce qu'il faut faire, comment répondre à quelqu'un, quelle décision prendre.

Opposer amour et savoir a quelque chose de presque sacrilège. C'est méconnaître le sens de l'un comme de l'autre. Pourquoi réduire l'amour au seul sentiment et la pensée à une forme de réflexion conceptuelle et strictement rationnelle ?

La pensée n'est pas coupée de l'expérience, de la tendresse et de l'amour ! Martin Heidegger fait remarquer qu'en allemand le mot *denken*, « penser », est étymologiquement proche de *danken*, « remercier ». Ce rapprochement, opéré par la langue même, témoigne qu'il existe un espace commun à l'amour et à la pensée. Faute d'en prendre acte, nous croyons connaître une personne quand nous nous sommes renseignés sur ses capacités, son apparence, sa condition sociale, son emploi ou ses goûts... Alors qu'en réalité, ces informations ne disent rien d'essentiel. Seul l'amour nous permet de connaître vraiment quelqu'un.

Second visage : l'amour voit bien plus loin et sait bien mieux que tout raisonnement. Il est une forme de pensée éminente, spontanée et juste.

*

Un tendre laisser-être

Lorsque l'amour est là, pleinement présent, alors vous vous laissez être et vous laissez être dans un même mouvement.

Mais au fond, c'est quoi l'amour ?

Ce geste est le contraire de toute crispation, que ce soit l'attachement aveugle, la haine ou l'indifférence. S'accrocher à quelqu'un, le détester ou l'ignorer sont autant de refus de l'amour. Autant de façon de dire : « Je ne veux pas que tu sois ce que tu es. »

Impossible d'adopter cette attitude de laisser être sans tendresse. La tendresse est une disposition très singulière qu'il faut distinguer de la douceur. Beaucoup de personnes sont douces, mais peu sont véritablement tendres. La douceur est une simple absence d'agression. Nous cessons de réagir avec brutalité devant un événement qui nous contrarie. La tendresse est bien plus proche de la vérité de l'être humain et de l'amour. Elle nous met en rapport l'un à l'autre. Lorsque vous caressez la main d'une personne avec tendresse, vous êtes vraiment ensemble. Vous vous tenez au plus près d'elle tout en faisant le mouvement qui la conduit à être.

Troisième visage : aimer, c'est accepter de ne plus tout dominer pour laisser être.

*

Là où l'amour rayonne, la joie chante

Quand nous aimons, quand nous sommes aimés, nous sommes joyeux. C'est même une bonne mesure pour reconnaître que l'amour est bien là. Si je suis triste et inquiet, c'est qu'il y a un problème.

La joie est inséparable de l'amour.

Et si de l'amour on ne savait rien ?

Dans l'amour, nous nous sentons allégés, soulagés même. Toutes ces questions qui souvent nous taraudent – « Qui suis-je ? », « Quel est le sens de ma vie ? », « Est-ce que j'ai bien fait ? » – ont moins d'emprise. L'angoisse est moins pesante. L'horizon s'ouvre. Tout est plus simple. Nous cessons d'être crispés sur nous-mêmes, cramponnés à ce que nous avons ou à ce dont nous manquons, à ce que nous pensons.

La joie se distingue de la satisfaction. Obtenir un pain au chocolat de plus n'est pas la joie. Une satisfaction ne comble rien. Une autre faim surgit. Si nous sommes comblés par la joie, en revanche, notre inquiétude qui nous pousse à des demandes incessantes se calme et peut même cesser. Tout est accordé.

Quatrième visage : là où l'amour pleinement se donne, la joie est indiscutablement présente.

*

Un sens profond d'unité

Dans l'amour, nous faisons l'épreuve d'une magnifique unité : tu n'es plus séparé de « moi » – et du coup, le ciel, les arbres, les cris des enfants ne sont plus, eux aussi, séparés de « moi ».

Tout ce qui existe est pris dans ce mouvement d'unité. Alors que notre expérience quotidienne est une somme d'émotions, de perceptions et de pensées qui se succèdent, se contredisent et s'entrechoquent, dès que

Mais au fond, c'est quoi l'amour ?

l'amour paraît, tout se rassemble. Le plus souvent nous sommes désorientés par la fragmentation de notre expérience. Obligés de répondre à des demandes diverses, sans que rien ne les tisse ensemble. Nous sommes sur le qui-vive. En revanche, quand l'amour est là, tout devient plus familier. Pour cette raison, je suis plus près d'un ami que j'aime – même si géographiquement il est loin – que de mon voisin de palier. Pouvoir se rendre à l'autre bout du monde en quelques heures n'implique nullement que nous soyons plus proches les uns des autres. Le croire, c'est confondre les ordres de la géographie avec ceux du cœur.

Cette unité de l'amour est vaste. Elle transcende les frontières, les oppositions et franchit les limites ordinaires du temps et de l'espace.

Cinquième visage : dans l'amour, nous avons le sentiment profond de n'être plus séparés de ceux que nous aimons.

