

## Textes de Marshall Rosenberg à propos de l'amour

*L'amour n'est pas un simple sentiment, mais quelque chose que nous manifestons, que nous pratiquons, que nous avons en nous. Et comment le manifester ? En faisant d'une certaine manière le don de soi.*

*Pour moi, faire le don de soi signifie exprimer avec honnêteté ce qui est vivant en nous dans l'instant présent... Dans toutes les cultures, on salue l'autre en lui demandant comment il va. Au-delà du rituel social, la question est très importante : si nous voulons vivre en paix et en harmonie, si nous voulons prendre plaisir à contribuer au bien-être de l'autre, nous avons besoin de savoir ce qui est vivant en lui. Cette question est tellement capitale. Quel cadeau d'arriver à savoir à chaque instant ce qui est vivant chez l'autre !*

*Nous pouvons aussi donner de nous-mêmes par la façon dont nous accueillons le message d'autrui, en entendant son message avec empathie, en étant tout simplement à l'écoute de ce qui se vit chez l'autre et de ce qu'il aimerait, sans jugement.*

Marshall B. Rosenberg, "Spiritualité pratique", p 18-20

*« Pour vous montrer le genre de confusion qui se produit lorsque les gens emploient le mot 'amour' sans savoir trop clairement ce qu'ils entendent par là : lorsque je donnais des consultations privées, avant d'entreprendre le genre de travail que je fais maintenant, je recevais beaucoup de gens très déprimés dans mon cabinet. J'avais avec eux un dialogue qui ressemblait souvent à ceci. Après avoir compris et reçu en empathie la profondeur de leur dépression, je leur posais une question très importante dans notre programme de cours, la question évidente : 'Que voulez-vous ?' Je leur disais : 'J'entends à quel point vous êtes déprimé/e. Maintenant, j'aimerais savoir ce que je pourrais faire ou dire afin de vous aider. Qu'est-ce que vous aimeriez ?'*

*La plupart du temps, ils répondaient quelque chose comme : 'Je ne sais pas ce que je veux.' Et je rétorquais : 'Lorsque vous m'avez dit combien vous étiez déprimé/e, j'ai deviné qu'il en était ainsi, parce que j'ai une théorie au sujet de la dépression : je crois qu'elle vient du fait qu'on n'obtient pas ce qu'on veut. Et on n'obtient pas ce qu'on veut parce qu'on ne nous a jamais appris à obtenir ce qu'on veut. On nous a appris à être de bons petits garçons et de bonnes petites filles. Si vous voulez continuer à être un bon petit garçon ou une bonne petite fille, habituez-vous à être déprimé/e. Cela va avec le rôle. Mais si vous souhaitez sortir de la dépression et vous sentir vivre, cela va nécessiter d'être au clair avec ce que vous voulez. Qu'aimeriez-vous donc ?'*

*Maintenant, nous retrouvons ce fameux mot 'amour'. Très souvent, j'entendais en réponse : 'J'aimerais juste être aimé/e. Est-ce trop demander ?' Je répondais : 'Cela dépend de ce que vous entendez par aimer. Que voudriez-vous que les gens fassent quand vous dites que vous voudriez être aimé/e ?' A ce stade, ils paraissaient très ennuyés et marmonnaient : 'Mais... vous savez bien !...' Je répliquais : 'Non, je ne sais pas. Je ne sais pas quel sens donner à ce mot et je doute fort que d'autres le sachent. Donc tirons cela au clair : que voulez-vous ? Par exemple, que voudriez-vous que je fasse juste maintenant pour vous montrer que je vous aime ?' Ils réagissaient avec agacement : 'Ecoutez... c'est difficile à dire.' Et moi : 'Si c'est difficile à dire pour vous, pouvez-vous voir à quel point c'est difficile à*

*faire pour moi et pour les autres ?' En fin de compte, quand ils commençaient à distinguer ce qu'ils entendaient par le terme amour, leur visage prenait une expression embarrassée. Et cette expression m'indiquait qu'ils commençaient à y voir clair. Je reprenais alors : 'Bon alors, qu'est-ce que voulez lorsque vous dites que vous aimeriez être aimé/e ?' La réponse était à peu près : 'Marshall, lorsque je dis que je voudrais que vous et les autres m'aimiez, je souhaite que vous deviniez ce que je veux avant que je le sache moi-même et je veux que vous le fassiez toujours.' Voyez-vous, c'est souvent le genre de définition que les gens portent en eux sans même en avoir conscience, lorsqu'ils emploient le mot 'amour'.*

*[...]*

*Je faisais ensuite prendre conscience aux gens que la plupart d'entre nous avons appris à définir l'amour d'une manière telle qu'il est impossible de l'obtenir. Ensuite, je leur proposais de considérer que l'importance de ce dont il s'agit est telle que nous avons besoin de clairement le définir en termes de quelque chose que nous pouvons obtenir. Sur ce point, j'en arrive à ce que j'offre dans mon enseignement : la proposition que nos relations seront beaucoup plus pleines et profondes si nous et nos partenaires définissons l'amour comme je le suggère, c'est-à-dire : l'amour consiste à nous révéler ouvertement. Et ceci, sans exigence quant à ce que nous demandons. Nous exprimons ouvertement ce que nous ressentons, de quoi nous avons besoin, mais le besoin n'est pas exigence de ce que nous souhaitons. Et l'autre moitié de l'amour se manifeste quand l'autre personne s'ouvre et révèle ses besoins. Il s'agit alors, non pas nécessairement de faire ce qui est demandé, mais de recevoir avec exactitude ce qui a été dit. Et ma conviction est que les gens qui peuvent communiquer ainsi ont une bien meilleure chance d'avoir une relation d'amour épanouissante. »*

Marshall B. Rosenberg, Extrait d'une interview réalisée par Guy Spiro, pour  
The Monthly Aspectarian, Chicago – avril 1992