

*Le défi
du
couple*



Harville Hendrix Ph.D.



Les éditions
Modus Vivendi

Il ne s'agit que d'un exemple pour illustrer à quel point le fait de se fier davantage à la flexibilité et au discernement du conscient peut vous aider à atteindre vos objectifs inconscients. Voyons à présent ce que j'entends par « mariage conscient ». Un mariage conscient est une union qui favorise un épanouissement psychologique et spirituel maximal ; il s'agit d'une union née de la prise de conscience des pulsions fondamentales de l'inconscient, soit le désir de sécurité, de guérison affective et de complétude'.

Quelles sont les différences qui se manifestent lorsqu'on devient conscient ? La liste suivante énumère quelques-unes des différences essentielles qui surviennent au niveau des attitudes et des comportements.

Les 10 caractéristiques d'un mariage conscient

1. *On se rend compte que sous la relation amoureuse se dissimule un autre objectif, à savoir la guérison des blessures affectives de l'enfance.* Plutôt que d'apercevoir uniquement les besoins et les désirs superficiels, on apprend à reconnaître les conflits irrésolus de l'enfance qui les sous-tendent. En regardant le mariage aux « rayon-x », les gestes quotidiens prennent une toute autre dimension. Soudain on comprend mieux certains aspects de la relation jusque-là étonnants, et on exerce un meilleur contrôle sur soi.
2. *On se fait une image plus précise de l'autre.* Au premier instant de l'attirance, on commence à fusionner l'image de l'autre avec celle de ses propres parents. Par la suite, on projette ses propres traits négatifs sur l'autre, ce qui embrouille davantage la réalité essentielle du conjoint. En tendant vers un mariage conscient, on perd peu à peu ses illusions, et la réalité de l'autre nous apparaît telle qu'elle est. On ne voit plus l'autre comme un sauveur, mais comme un être humain blessé qui tente d'apaiser sa souffrance.
3. *On est responsable de faire connaître à l'autre quels sont nos besoins et nos désirs.* Dans un mariage inconscient, on nourrit la croyance infantile voulant que l'autre pressente nos besoins.

Dans un mariage conscient, on accepte le fait qu'il faille, pour bien se comprendre, établir un canal de communication sans distorsion.

4. *Chacun agit de façon plus intentionnelle.* Dans un mariage inconscient, on a tendance à réagir sans d'abord réfléchir. On laisse au paléocéphale le soin de réagir de façon primitive en contrôlant notre comportement. Dans un mariage conscient, on s'habitue à se conduire de façon plus constructive.
5. *On apprend à accorder autant d'importance aux désirs et aux besoins de l'autre qu'à nos propres désirs et besoins.* Dans un mariage inconscient, on prend pour acquis que le rôle de l'autre consiste à assouvir nos désirs comme par magie. Dans un mariage conscient, on délaisse cette vue narcissique et on consacre de plus en plus d'énergie à satisfaire les besoins de l'autre.
6. *On se réconcilie avec le côté obscur de sa propre personnalité.* Dans un mariage conscient, on reconnaît ouvertement que l'on est doté, comme tout un chacun, de traits de caractère négatifs. En assumant la responsabilité de notre côté obscur, on a moins tendance à projeter nos traits négatifs sur l'autre, ce qui allège l'atmosphère.
7. *On apprend de nouvelles techniques pour assouvir nos besoins et nos désirs fondamentaux.* Au cours de la lutte pour le pouvoir, on manipule l'autre à force de cajoleries, on le sermonne et on le blâme afin de le contraindre à assouvir nos besoins. Lorsque cette phase est derrière soi, on se rend compte que l'autre est assurément une ressource, à condition de renoncer aux anciennes tactiques.
8. *On cherche en soi les forces et les aptitudes qui nous manquent.* On est attiré par l'autre parce qu'il possède les forces et les aptitudes qui nous manquent. En conséquence, se trouver à ses côtés nous donne l'impression d'être quelqu'un à part entière. Dans un mariage conscient, on apprend que la seule manière de retrouver son entièreté, c'est de développer les caractéristiques cachées en dedans de soi.

9. *On prend conscience de la pulsion qui nous pousse à être aimant, entier et uni à l'univers.* Chacun est capable d'aimer de façon inconditionnelle et de s'unifier à l'univers qui l'entoure. Le conditionnement social et les imperfections parentales nous ont retiré ces deux aptitudes. Dans un mariage conscient, on apprend à redécouvrir sa nature originale.
10. *On accepte la difficulté inhérente au mariage.* Dans un mariage inconscient, on pense que la réussite de l'union repose sur le choix du partenaire idéal. Dans un mariage conscient, on se rend compte que chacun doit être le partenaire idéal. À mesure que l'on voit les rapports amoureux sous un angle plus réaliste, on s'aperçoit que, pour fonctionner, un mariage doit être fondé sur l'engagement, la discipline et le courage d'acquérir de la maturité et de changer. Le mariage n'est pas une mince tâche!

Penchons-nous sur le dixième précepte — le besoin d'accepter la difficulté inhérente au mariage — parce qu'aucun des neuf autres n'apportera de résultat, à moins que l'on consente à acquérir de la maturité et à changer.

Être amoureux

Nous éprouvons tous le désir compréhensible de vivre tels des enfants. Nous ne voulons pas mener la vache aux champs pour ensuite la traire; nous préférons prendre place à table et attendre que quelqu'un nous serve un verre de lait frais. Nous ne voulons pas faire les semailles et cultiver la vigne; nous voulons tendre la main et cueillir les raisins mûris au soleil. Cette façon de prendre nos désirs pour la réalité trouve son expression ultime dans le mariage. Nous ne voulons pas assumer la responsabilité d'assouvir nos besoins; nous voulons tomber amoureux d'un surhomme ou d'une créature divine et vivre heureux jusqu'à la fin des temps. En psychologie, on appelle « extériorisation » ce phénomène par lequel on projette à l'extérieur de soi la source de nos frustrations et les solutions à nos problèmes, qui est à l'origine de la plupart des maux dont souffre l'humanité.