

## Résumé

Scott Peck, Le Chemin le moins fréquenté, 1978 (réédité en 1990, Livre de Poche, collection J'ai Lu)

L'ouvrage de Scott Peck a été écrit en 1978, l'auteur est un psychiatre américain à orientation analytique qui ne fait aucune distinction entre le spirituel et le mental donc aucune distinction entre évoluer spirituellement et évoluer mentalement, pour lui c'est la même chose. Il pense que l'évolution personnelle implique un travail complexe et ardu qui dure toute la vie et considère que la psychothérapie peut être une aide substantielle mais qu'elle n'est pas fondamentale. Il se situe hors tout courant dogmatique, ne se déclare ni Freudien, ni Jungien, ni Adlérien et défend la pluralité des voix vers l'évolution spirituelle.

La première partie de son ouvrage est consacrée à la discipline. (...)

### La deuxième partie de l'ouvrage de Scott Peck est consacrée à l'amour

Il considère que l'amour est ce qui motive et dynamise la discipline indispensable à l'évolution spirituelle. Il définit l'amour comme **la volonté de se dépasser dans le but de nourrir sa propre évolution spirituelle ou celle de quelqu'un d'autre**. Il considère qu'il est impossible de faire évoluer autrui sans évoluer spirituellement soi-même. Le sens du mot volonté dans sa définition de l'amour est celui d'un désir d'une intensité suffisante pour être transformé en action.

Pour l'auteur "**tomber amoureux**" est une expérience spécifiquement érotique, c'est aussi une expérience inévitablement temporaire car tôt ou tard la passion s'éteint ; ce qui ne signifie pas que nous cessons d'aimer mais simplement que le sentiment d'amour extatique finit toujours par s'estomper. Tomber amoureux permet temporairement d'échapper à la souffrance de la solitude et l'effondrement temporaire des frontières du moi vécu par la plupart d'entre nous comme une expérience extatique, nous-même et l'être aimé ne faisons qu'un, la solitude n'existe plus. Mais tôt ou tard en réponse aux problèmes de la vie quotidienne, l'individu va se réaffirmer ; alors chacun de son côté, dans l'intimité de son cœur prend amèrement conscience qu'il ne fait pas un avec l'être aimé.

Une à une, petit à petit ou brutalement, les frontières du moi se remettent en place ; **la passion s'éteint**. A nouveau, les amoureux sont des individus séparés et c'est à ce moment là qu'ils vont soit dissoudre les liens qui les unissaient, soit commencer **le travail du véritable amour**. En affirmant que c'est lorsque la passion disparaît que les partenaires peuvent commencer à s'aimer vraiment, l'auteur affirme que le véritable amour ne trouve pas ses racines dans le sentiment d'être amoureux. Tomber amoureux n'est pas un acte de volonté. Ceci n'implique pas le dépassement de ses propres limites ou de ses frontières, c'est simplement leur effondrement partiel et temporaire. **L'amour véritable est pour l'auteur une expérience d'enrichissement durable contrairement à la passion.**

Tomber amoureux suppose donc l'effondrement des frontières du moi et c'est une réponse stéréotypée des humains à un ensemble de pulsions internes et stimuli externes qui sont sexuels et qui servent à accroître la probabilité de l'accouplement afin d'assurer la survie de l'espèce.

Le mythe de l'amour romantique apparaît à l'auteur comme un affreux mensonge. La véritable acceptation de l'individualité de chacun, en l'occurrence de la sienne propre et de celle de l'autre est la seule base sur laquelle un mariage mûr peut être construit et le véritable amour peut se développer.

L'auteur considère la passion comme très proche du véritable amour qui implique le dépassement des limites des frontières du moi. Il appelle cathexis le processus d'attraction d'investissement et

d'engagement qui pousse le futur amoureux hors de ses frontières personnelles. Ceci aboutit à une extension progressive de notre moi à une incorporation du monde extérieur et à un développement, à un attirement et à amincissement des frontières du moi. Lorsque au lieu de nous être unis temporairement et de manière irréaliste avec un seul objet aimé, nous nous sommes fondus réellement et plus durablement avec une grande partie du Monde alors une union mystique avec ce dernier peut alors être établie.

C'est la différence entre l'expérience des sommets, lorsqu'on tombe amoureux, et ce que Abraham Maslow appelle l'expérience du plateau. La cime n'est pas aperçue furtivement, puis perdue de vue, elle est atteinte pour toujours. **Il fait de l'orgasme une expérience d'effondrement temporaire des frontières du moi**, qui est alors perdu dans le temps dans l'espace, hors de soi, transporté ne faisant qu'un avec l'univers mais seulement pendant quelques secondes.

**L'auteur décrit l'unité durable avec l'univers comme étant associé à l'amour véritable** et il la compare à l'unité momentanée ressentie au moment de l'orgasme à l'état amoureux. Il définit le mysticisme comme une croyance en la réalité qui est un tout, une unité. La réalité ne peut être connue que par l'expérience de l'unité, vécue au prix d'un renoncement aux frontières du moi.

Les Indous et les Bouddhistes considèrent que l'enfant, avant le développement des frontières du moi, connaît la réalité tandis que l'adulte ne la connaît pas. Ils précisent toutefois que les frontières du moi doivent être durcies avant d'être assouplies. Une identité doit être établie avant d'être transcendée. On doit se trouver soi-même avant de pouvoir se perdre.

Le Nirvana ou la véritable évolution spirituelle ne peuvent être atteints que par la pratique continue de l'amour véritable. Deux personnes ne s'aiment vraiment que lorsqu'elles sont capables de vivre l'une sans l'autre et choisissent de vivre ensemble. L'auteur considère que si notre but dans la vie est de nous faire aimer, nous échouons. La seule façon de s'assurer l'amour c'est d'être digne d'amour. Et ce but ne peut pas être atteint lorsque l'objectif de notre existence est d'être aimé passivement. Suit, une longue description des couples passifs-dépendant vivant par étayage réciproque et qui ne peuvent développer un véritable amour.

Il considère que la dépendance passive prend sa source dans le manque d'amour, en particulier au niveau de l'enfance. Les passifs dépendants ont une mentalité de drogués et ils pompent l'énergie de leur interlocuteur. Cette dépendance qui peut apparaître comme de l'amour, est en fait une forme d'anti-amour qui prend sa source dans le manque d'amour parental et perpétue celui-ci. L'amour implique un changement de l'individu mais le sens d'un dépassement plutôt que celui d'un sacrifice. L'amour élargit le moi et le remplit plutôt qu'il ne le vide.

**L'amour est en même temps égoïste et généreux.** Dans le cas de l'amour véritable, le but est le but est toujours l'évolution spirituelle. Pour l'auteur, **l'amour n'est pas un sentiment c'est une action.** Lorsque nous affirmons que l'amour est un sentiment, nous confondons cathexis et amour ; un individu dépendant redoute en général l'évolution spirituelle de l'époux cathecté. L'amour véritable en revanche implique l'engagement et la sagesse lorsque nous nous soucions de l'évolution spirituelle de l'être aimé, nous sommes conscients que notre engagement vis à vis de lui est nécessaire pour lui témoigner activement notre intérêt et que son absence peut être néfaste.

**L'amour est donc une forme de travail ou bien une forme de courage.** C'est le courage ou le travail ayant pour but l'évolution spirituelle. Si une action n'est ni du travail ni du courage, ce n'est pas un acte d'amour. **L'un des principaux aspects que peut prendre l'acte d'amour est l'attention.** L'amour est un phénomène à double sens par lequel le receveur donne et le donneur reçoit ; être attentif à l'autre à son écoute est une façon d'aimer l'autre, il faut pour cela mettre entre parenthèses de façon temporaire ses préjugés, ses références, ses désirs pour comprendre de l'intérieur le monde de son interlocuteur ; puisque la véritable écoute est un acte d'amour, elle ne peut être plus appropriée que dans la vie à deux. L'auteur met sur le compte de l'écoute l'amélioration considérable qui peut se manifester en début de thérapie sur le compte de l'écoute, les patients étant le plus souvent véritablement écoutés pour la première fois. La qualité de

l'attention est proportionnelle à l'intensité de la concentration pendant ce laps de temps. **L'acte d'amour demande de réagir contre la paresse par le travail ou contre la peur par le courage** ; le courage n'est pas l'absence de peur mais l'action malgré la peur la réaction contre la résistance qu'engendre la peur de l'inconnu. Pour l'auteur, la plupart des patients en psychothérapie ont des difficultés à affronter carrément et librement la réalité de la mort. La mort peut devenir, comme pour Don Juan de Carlos Castaneda, notre alliée toujours redoutable mais source intarissable de sages conseils. Lorsque nous refusons la mort c'est la nature changeante des choses que nous refusons et nous nous détournons alors inévitablement de la vie.

**C'est seulement à partir du moment où on a franchi le fossé vers l'inconnu de l'authenticité du moi de l'indépendance psychologique et de l'individualité que l'on est libre d'avancer vers les chemins plus élevés de l'évolution spirituelle, libre de manifester son amour au plus haut niveau.** Les formes les plus élevées de l'amour sont inévitablement de libres choix et nos des actes de conformisme. C'est notre sens de responsabilité qui après le mariage nous permet de réussir la transition entre l'amour fou et l'amour véritable. Les enfants ne peuvent évoluer vers une maturité psychologique dans une atmosphère où l'imprévisible domine et où ils sont hantés par la peur d'être abandonnés. Les couples ne peuvent pas résoudre sainement les problèmes universels du mariage sans avoir la sécurité de savoir que l'affrontement de ces problèmes ne les détruira pas. L'auteur parle ensuite de la nécessité pour le psychothérapeute de s'engager de façon durable et stable dans la relation thérapeutique et il fait du moment où le patient commence à manifester son engagement dans la thérapie comme le tournant de celle-ci.

Source : <http://www.cheztom.com/rencontres-le-chemin-le-moins-frequence-scott-peck-article66.html>