

Fromm considère que l'amour est « *le plus puissant dynamisme de l'homme* », une activité, un principe. Il explique que l'amour n'est pas un sentiment à la portée de n'importe qui parce qu'il dépend de notre degré de maturité, or, cela suppose de la raison, de l'humilité, du courage, de la foi (dans le sens large, de croire en quelque chose afin de pouvoir le réaliser), de la discipline authentique. Le problème de l'amour n'est pas un problème d'objet, comme on croit d'ordinaire, puisque notre culture est fondée sur l'idée d'un échange mutuellement profitable, mais un problème de faculté. « *Toute théorie de l'amour doit commencer par une théorie de l'homme, de l'existence humaine* ». Et tout commence, chez l'homme, par l'angoisse de la séparation et le besoin de la surmonter. Il a conscience de lui-même, comme entité séparée, « *la conscience de la brièveté de sa propre vie, du fait qu'il a été engendré sans sa volonté et qu'il meurt contre sa volonté, qu'il mourra avant ceux qu'il aime, ou eux avant lui, la conscience de sa solitude et de sa séparation, de son impuissance devant les forces de la nature et de la société* ». C'est ce besoin de s'évader de son enfermement, de sa solitude, qui pousse l'homme à s'unir avec le monde extérieur et avec les hommes, de trouver une solution pour surmonter l'angoisse de la séparation, de transcender sa vie individuelle et trouver l'unicité. Mais les réponses trouvées dépendent du degré d'individuation atteint par l'individu, et Fromm énumère ces quelques solutions partielles que l'homme a depuis toujours pour échapper à l'angoisse de la séparation : les états orgiaques (extase provoquée par les drogues, rituels, sexualité, etc.), intenses et violents, qui mettent en jeu la personnalité totale, esprit et corps, et qui sont transitoires et périodiques ; le conformisme (« *les systèmes dictatoriaux recourent aux menaces et la terreur pour induire ce conformisme ; les pays démocratiques à la suggestion et à la propagande* ») ; le travail créateur (« *la personne qui crée s'unit avec son matériau, qui représente le monde en dehors d'elle* »).

Néanmoins, la seule réponse vraiment humaine, nous dit Fromm, c'est l'amour, comme accomplissement de l'union interpersonnelle. « *Ce désir de fusion interpersonnelle est le plus puissant dynamisme en l'homme.* » Il faut distinguer entre l'union symbiotique, basée sur la dépendance mutuelle (le masochisme, le sadisme, la soumission en général à quelque chose ou quelqu'un en dehors de soi-même -destin, maladie, état orgiaque), et l'amour accompli, comme union qui implique la préservation de l'intégrité, de l'individualité, union dans laquelle deux êtres deviennent un tout en restant deux.

L'amour est activité, et donc motivation. Contempler ou méditer est une activité de l'âme, qui n'est possible que par la liberté intérieure et par l'autonomie. Selon la classification que Spinoza donne aux affects - actifs (actions) et passifs (passions), il résulte que l'homme est libre dans l'exercice d'un affect actif, puisque maître de son affect, et qu'il est poussé par une motivation dont il n'est pas conscient, dans un état passif. L'envie, la jalousie, l'ambition, la cupidité sont des passions. **L'amour est une action et non un affect passif**, il consiste essentiellement à **donner**, et non à recevoir. Pouvoir donner constitue l'expression

de la puissance et de la vitalité. « *Quiconque est capable de donner de lui-même est riche. Il s'éprouve comme pouvant conférer de lui-même aux autres. (...) Que donne un être à un autre ? Il donne de lui-même, de ce qu'il a de plus précieux, il donne de sa vie. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il sacrifie sa vie pour autrui - mais qu'il donne de ce qui est vivant en lui ; il donne de sa joie, de son intérêt, de sa compréhension, de son savoir, de son humeur, de sa tristesse, bref, de tout ce qui exprime et manifeste ce qui est vivant en lui. En donnant ainsi de sa vie, il enrichit l'autre, il en rehausse le sens de la vitalité en même temps qu'il rehausse le sien propre.* » Il s'agit là d'un don réciproque. « *L'amour est un pouvoir qui produit l'amour, l'impuissance est l'incapacité de produire l'amour.* » Cela signifie que « *si vous aimez sans susciter l'amour, c'est-à-dire si votre amour comme tel ne produit pas l'amour, si par l'expression de votre vie comme personne aimante vous ne faites pas de vous-même une personne aimée, alors votre amour est impuissant, malheureux* ».

La capacité d'amour en tant que don dépend du développement de la personnalité, si la personne a surmonté sa dépendance, son narcissisme, le désir d'exploiter les autres ou d'amasser, si elle a acquis la foi en ses propres possibilités humaines, et le courage de compter sur ses forces pour parvenir à ses buts. Quelles que soient les formes qu'il prenne, selon les **objets d'amour** (amour **maternel**, amour **fraternel**, amour **érotique**, amour **de soi**, amour **de Dieu**), l'amour implique ces éléments fondamentaux : la **sollicitude**, la **responsabilité**, le **respect**, la **connaissance**. Sollicitude active pour la vie et la croissance de ce que nous aimons (êtres, plantes, animaux). Responsabilité, comme acte volontaire : répondre et être prêt à faire. Respect, comme capacité de percevoir une personne telle qu'elle est, une individualité unique, et non telle que j'ai besoin qu'elle soit (capacité qui n'est possible qu'à condition d'avoir atteint l'indépendance, de pouvoir se tenir debout sans avoir à dominer et exploiter quelqu'un d'autre). Connaissance, comme capacité de percevoir autrui en ses propres termes. Tous ces quatre éléments sont interdépendants et forment des attitudes que l'on rencontre chez la personne mûre. Le respect, la sollicitude et la responsabilité se fondent sur la connaissance, laquelle serait vaine si elle n'était pas motivée par la sollicitude. Et la connaissance profonde n'est possible que dans l'acte d'aimer, acte qui transcende la pensée et le langage.

Fromm dit que l'erreur de Freud, explicable par l'époque et aussi par ses tendances patriarcales, est de considérer que la libido est d'essence mâle, que ce soit chez l'homme ou chez la femme, en ignorant ainsi l'aspect psychobiologique de la sexualité, l'opposition polaire entre le masculin et le féminin, et le désir de relier les deux pôles par l'union. La femme n'est pas un homme châtré, comme considère Freud, et sa sexualité est spécifiquement féminine. « *D'ailleurs, l'attirance érotique ne se limite en aucune façon à l'attirance sexuelle.*»

L'amour maternel a un caractère inconditionnel : il n'a pas besoin d'être mérité, ni d'être acquis, donc produit, contrôlé. Jusqu'à dix ans, l'enfant n'aime pas encore, mais répond avec joie et reconnaissance à l'amour qu'on lui porte. Une fois atteint ce stade, un nouveau

facteur entre en jeu : le sentiment neuf de produire l'amour par sa propre activité. Pour la première fois, l'enfant pense à donner quelque chose à la mère ou au père, à produire quelque chose -un poème, un dessin, ou n'importe quoi. L'idée de l'amour se transforme : plutôt que d'être aimé, il s'agit d'aimer, d'instaurer l'amour. Arrivé à l'adolescence, l'enfant surmonte son égocentrisme, il cesse de considérer autrui comme étant un moyen de satisfaire ses propres besoins, il a maintenant plus de satisfaction, plus de joie à donner qu'à recevoir, les besoins des autres prennent autant d'importance, et même davantage, que les siens. En aimant, il est sorti de la solitude et de l'isolement propres au narcissisme et à la centration sur soi. Il a brisé le carcan de solitude et d'isolement qui tenait à l'état de narcissisme et de centration sur soi. *« Il ressent la puissance de produire de l'amour en aimant -plutôt que de la dépendance à recevoir en étant aimé. L'amour infantile suit le principe : "J'aime parce que je suis aimé." L'amour parvenu à la maturité suit le principe : "Je suis aimé parce j'aime. " L'amour inachevé dit : "Je t'aime parce que j'ai besoin de toi." L'amour accompli dit : "J'ai besoin de toi parce que je t'aime. " »*

« Il y a un lien entre le développement de la capacité d'amour et le développement de l'objet d'amour. Le déplacement se fait, avec le temps, de la mère vers le père. La personne mûre s'est affranchie des figures extérieures du père et de la mère, et les a élaborées à l'intérieur d'elle-même. Non point en les incorporant, comme l'a prétendu Freud dans sa conception du Surmoi, mais en édifiant une conscience maternelle sur sa propre capacité d'amour et une conscience paternelle sur sa raison et son jugement. » (...) C'est le passage de l'attachement centré sur la mère à l'attachement centré sur le père, ainsi que leur synthèse ultérieure qui constituent le fondement de la santé mentale et de la maturité. Si ce développement échoue, les névroses s'installent. Il s'agit du fait que l'un des principes, paternel ou maternel, ne réussit pas à se développer, ou, dans les troubles plus graves, arrivent à être confondus, dans leur réalité externe et également que dans leur élaboration à l'intérieur de la personne.

Dans **l'amour maternel**, une mère ne doit pas être seulement une bonne mère, mais aussi une personne heureuse, son amour à l'égard de la vie est aussi contagieux que son angoisse. L'amour d'une mère à l'égard de la vie est aussi contagieux que son angoisse, les deux attitudes ont des effets considérables sur la personnalité totale de l'enfant, et cela est visible chez l'adulte qu'il sera. L'accomplissement véritable de l'amour maternel ne réside pas dans l'attachement de la mère à son bébé, mais dans l'amour qu'elle témoigne à son enfant en croissance. La mère se transcende dans son enfant, mais en même temps, cela ne suffit pas. L'essence même de l'amour maternel est de veiller à la croissance de l'enfant, ce qui signifie vouloir que l'enfant se sépare. C'est la différence fondamentale de l'amour érotique, où deux personnes jusqu'alors séparées deviennent une. Il importe que la mère souhaite et même favorise cette séparation, et arrivé à ce stade, l'amour maternel devient une tâche extrêmement difficile, car il qu'il exige du désintéressement, la capacité de donner tout et de ne rien vouloir sinon le bonheur de l'être aimé. A la différence de la femme narcissique, dominatrice, possessive, qui peut réussir à être une mère aimante tant que l'enfant est petit, seule la femme qui aime véritablement, plus heureuse de donner que de recevoir,

fermement enracinée dans sa propre existence, s'avère capable d'être une mère aimante lorsque l'enfant s'engage sur le chemin de la séparation. C'est le test de l'amour : accepter de bon cœur l'épreuve de la séparation, et après la séparation, continuer à aimer. *« Une femme ne peut être une mère véritablement aimante que si elle est capable d'aimer : d'aimer son mari, d'autres enfants, des étrangers, tous les êtres humains. »*

L'amour n'est pas essentiellement une relation à une personne spécifique, mais il consiste en une attitude, une orientation du caractère en vertu de laquelle la personne se sent reliée au monde comme un tout. Quand on ne réussit pas à voir l'amour comme activité, comme faculté de l'âme, on croit qu'il suffit de trouver le bon objet d'amour. **L'amour fraternel** est la forme fondamentale qui sous-tend toutes les autres, il s'étend à tous les êtres humains et se caractérise par un manque absolu d'exclusivité. Il s'agit de l'expérience de l'union avec tous les hommes, de la solidarité, du sentiment que nous avons le même noyau commun. Cette relation de centre à centre, plutôt que de périphérie à périphérie, constitue la *« relation centrale »*.

Tout comme l'amour fraternel, et à la différence de l'amour maternel, qui est un amour pour le faible, **l'amour érotique** est un amour entre égaux. Mais contrairement aux deux autres, il est exclusif par essence, il se caractérise par un désir ardent de fusion totale, d'union avec une seule autre personne. Par essence, il est exclusif. *« Certes, l'amour peut susciter le désir de s'unir sexuellement : dans ce cas, la relation sexuelle est dépourvue de toute convoitise, de toute propension à conquérir et à être conquis, mais se révèle empreinte de tendresse. (...) Contrairement à ce que pensait Freud, la tendresse n'est nullement une sublimation de l'instinct sexuel ; elle découle directement de l'amour fraternel et se trouve présente dans toutes les formes d'amour, qu'elles impliquent ou non une participation charnelle. »*

L'amour des autres et l'amour de nous-mêmes ne constituent pas une alternative, l'amour de mon propre moi est indissolublement lié à celui des autres, puisque tous nos sentiments et attitudes ont pour « objet » les autres et nous-mêmes. Pour Freud, **l'amour de soi** se confond avec le narcissisme, état dans lequel la libido est tournée vers le sujet lui-même (le narcissisme représente le premier stade du développement humain, et la personne qui ultérieurement régresse à ce stade s'avère incapable d'amour, à la limite, elle sombre dans la folie). Au contraire, l'amour de soi se rencontre chez tous ceux qui sont capables d'aimer les autres. *« S'il est authentique, il se donne comme une expression de productivité et implique sollicitude, respect, responsabilité et connaissance. Il n'est pas un "affect" au sens où l'on est affecté par quelqu'un, mais un dynamisme actif, s'enracinant dans notre propre capacité d'amour, et qui vise à la croissance et au bonheur de la personne aimée. (...) Si quelqu'un est capable d'amour productif, il s'aime également ; s'il ne peut aimer que les autres, il n'aime en aucune façon. »* L'égoïsme et l'amour de soi ne sont identiques, mais ce sont des phénomènes contraires. En fait, la personne égoïste s'aime trop peu, elle se hait. Ce manque d'affection et de sollicitude pour elle-même exprime son manque de productivité (produire l'amour), et il la laisse vide et frustrée. Son attention excessive envers elle-même

représente une vaine tentative pour dissimuler et compenser son échec à prendre soin de son moi réel. La personne égoïste est incapable d'aimer autrui, mais elle est incapable de s'aimer elle-même. La personne « *désintéressée* », qui vit pour les autres, est paralysée dans sa capacité d'amour et de jouissance, animée d'une sourde hostilité envers la vie, et, sous les apparences du désintéressement, elle est centrée sur soi. Fromm remarque que rien n'est plus favorable à donner à un enfant l'expérience de l'amour, de la joie et du bonheur que d'être aimé par une mère qui s'aime elle-même.

Psychologiquement parlant, la forme religieuse de l'amour (**l'amour de Dieu**) procède du même sentiment de séparation et du désir de surmonter cette angoisse que les autres formes de l'amour. Il a donc les mêmes qualités et aspects que l'amour de l'homme et les mêmes différences. On le voit dans le passage des religions matriarcales aux religions patriarcales, dans le passage du principe anthropomorphique au principe monothéiste. *« Aussi longtemps que Dieu est père, je reste un enfant. Je ne suis pas affranchi complètement du désir autistique d'omniscience et d'omnipotence. Je n'ai pas acquis l'objectivité qui me permettrait de prendre conscience de mes limites humaines, de mon ignorance, de ma faiblesse. Semblable à un enfant, je revendique la présence d'un père qui me secoure, qui me protège, me punisse, d'un père qui m'aime lorsque je lui obéis, qui est flatté par mes éloges et irrité par mes incartades. Indiscutablement, la plupart des gens en sont restés à ce stade infantile : ils croient en Dieu comme en un père toujours prêt à les aider -illusion puérile. Cette vue a été dépassée par quelques grands maîtres de l'humanité et par une minorité d'hommes, mais elle demeure la forme prédominante de la religion ».*

Or, l'homme authentiquement religieux a foi dans les principes que « Dieu » représente, sans parler de Dieu : il pense la vérité, vit l'amour et la justice, et son existence a du prix dans la mesure où il y trouve l'occasion d'épanouir au maximum ses virtualités humaines. La différence fondamentale entre les attitudes religieuses de l'Orient (Chine, Inde) et de l'Occident peut être exprimée en termes de Logique : la logique aristotélicienne, occidentale (le principe d'identité (A est A), de contradiction (A n'est pas non-A) et du tiers exclu (A ne peut être A et/ou non-A), et la logique paradoxale (A et non-A ne s'excluent pas comme prédicats de X). Ainsi, pour les brahmanes, les couples de contraires perçus par nous ne reflètent pas la nature de la réalité, mais la nature de l'esprit qui perçoit cette réalité, l'opposition n'est qu'une catégorie de l'esprit humain, qui doit se transcender lui-même pour atteindre la vraie réalité. Ce principe est exprimé ainsi dans le Rigveda: *« Je suis les deux, la force de la vie et la matière de la vie, les deux à la fois. »*. Étant donné que l'esprit humain appréhende la réalité par antithèses, aucune affirmation positive ne peut être énoncée sur Dieu, dans la mesure où celui-ci symbolise la réalité ultime. Aux yeux du Védanta, le fait de concevoir un Dieu omniscient et omnipotent dénote une ignorance extrême. D'après les maîtres de la logique paradoxale, l'homme ne perçoit de réalité que contradictoire, il ne peut penser l'Un comme tel, la réalité-unité derrière. La seule manière de saisir le monde ne réside pas dans la pensée, mais dans l'acte, dans l'expérience d'unicité. Dans la logique paradoxale, l'amour de Dieu n'est ni connaissance de Dieu en pensée, ni

pensée de l'amour de Dieu, mais expérience active d'unicité avec Dieu. Cette logique a des conséquences sur le plan religieux et éthique, puisqu'on est amené à mettre l'accent sur la sagesse de vie : chaque action minime est importante, tout dans l'existence est voué à la connaissance de Dieu, en précisant qu'il ne s'agit pas d'une pensée correcte, mais d'une **action correcte**. C'est ce dont témoignent les religions orientales : l'exigence ultime n'est pas de croire correctement, mais d'agir correctement (principe que nous trouvons aussi dans la philosophie moderne). Outre qu'elle privilégie l'acte sur la pensée, la logique paradoxale favorise la **tolérance** et attache plus de prix à la **transformation** de l'homme dans l'acte de **méditation concentrée**. En Occident a prévalu la tendance contraire : la primauté de la pensée, le développement du dogme, l'intolérance vis-à-vis du non croyant, avec une autre conséquence, d'une portée historique considérable. La logique paradoxale a conduit à la tolérance et à un effort d'auto-transformation, tandis que la logique aristotélicienne a conduit au dogme et à la science, à l'Eglise catholique, à la découverte de l'énergie atomique. Dans le système religieux qui domine en Occident, aimer Dieu c'est croire en lui, en son existence, en sa justice et en son amour, et il s'agit essentiellement d'une expérience de pensée. Dans les religions orientales et dans le mysticisme, aimer Dieu, c'est faire l'expérience d'un sentiment intense d'unicité en en même temps témoigner de cet amour dans chaque acte de la vie.

L'amour pour Dieu ne peut être dissocié de l'amour pour ses parents, écrit Fromm. Dans l'histoire de l'humanité, nous voyons le même développement : au début, un attachement impuissant à une Déesse mère, qui passe par un attachement soumis à un Dieu père, et qui atteint le stade de maturité où l'homme, cessant de concevoir Dieu comme une puissance extérieure, incorpore en lui les principes d'amour et de justice, et en arrive à ne plus parler de Dieu qu'en un sens poétique, symbolique. *« Si un homme ne se libère pas de l'attachement incestueux à la mère, au clan, à la nation, s'il reste dans une dépendance puérile à l'égard du père qui châtie et récompense, ou à l'égard de toute autre autorité, son amour pour Dieu n'accède pas à la maturité ; sa religion porte la marque du stade précoce où Dieu était vécu comme une mère protectrice ou comme un père justicier. »*

Fromm voit dans la structure même de la société capitaliste les causes de la désintégration de l'amour : la marchandisation de l'homme, le primat de la technique sexuelle, les formes pathologiques de l'amour ou pseudo-amour (l'amour idolâtre, l'amour sentimental, l'amour névrotique résultant des projections). Alors que l'amour n'est possible que si deux personnes communiquent entre elles à partir du centre de leur existence. On pourrait croire que notre époque voit une renaissance religieuse, or il n'en est rien, car il s'agit en réalité d'une régression, d'une conception idolâtre de Dieu. La croyance en Dieu s'est transformée en *« un expédient psychologique pour être mieux armé dans la lutte compétitive. La religion s'allie avec la psychothérapie pour assister l'homme dans ses affaires. »* On associe Dieu à son développement personnel.

Fromm consacre le dernier chapitre à la **pratique de l'art d'aimer**. Comme tout art, l'amour requiert d'abord de la **discipline**, de la **concentration** (le grand problème de beaucoup de gens qui sont incapables de rester tranquillement assis, de rester seuls avec eux-mêmes). L'apprentissage de la concentration va de pair avec la sensibilisation à soi-même : prendre conscience de nos états, cesser de les rationaliser de mille manières possibles, écouter notre voix intérieure qui nous renseigne sur les motifs de notre dépression ou de notre irritation (comme on dirait aujourd'hui, regarder à distance ses émotions pour mieux les gérer).

Mais l'amour a aussi ses propres exigences. L'**objectivité** est le remède au narcissisme. Surmonter le narcissisme reste la principale condition de l'accomplissement de l'amour. L'objectivité signifie la capacité à percevoir les gens et les choses tels qu'ils sont, et non en fonction de nos désirs et de nos craintes. *« Toutes les formes de psychose se caractérisent par une impuissance à être objectif, ceci à un degré extrême. Pour le malade, la seule réalité qui compte est celle qui existe en lui, le monde de ses désirs et de ses craintes. Il perçoit le monde extérieur comme un symbole de son monde intérieur, comme sa création. »* Comme dans le rêve. *« Le malade ou le rêveur est complètement incapable d'avoir une vue objective du monde extérieur ; mais tous, nous sommes plus ou moins malades, plus ou moins dans la situation du rêveur ; nous avons tous une vue partiellement subjective du monde, une vue déformée par notre narcissisme. »* La faculté de penser objectivement est la **raison**, et l'attitude affective qui sous-tend la raison est l'**humilité**. *« Être objectif, utiliser sa raison n'est possible que si l'on a acquis une attitude d'humilité, si l'on s'est libéré des rêves d'omniscience et d'omnipotence qui hantèrent notre enfance. En ce qui concerne la pratique de l'art d'aimer, l'implication est la suivante : étant donné que l'amour est fonction de l'absence relative de narcissisme, il importe que nous cultivions l'humilité, l'objectivité et la raison. Toute notre vie doit être vouée à ce but. Humilité et objectivité sont indivisibles, comme l'amour. Je ne puis être réellement objectif envers ma famille si je ne le suis pas à l'égard des étrangers, et vice versa. Si je veux apprendre l'art d'aimer, je dois tendre à l'objectivité dans chaque situation et devenir sensible aux situations où l'objectivité me fait défaut. Je dois essayer de voir la différence entre l'image, narcissiquement déformée, que je me fais d'une personne et de son comportement, et la personne telle qu'elle existe réellement, abstraction faite de mes intérêts, de mes besoins et de mes craintes. »* Il faut exercer cette capacité envers tous ceux que nous rencontrons.

L'aptitude à aimer dépend aussi de notre capacité de croître, de développer une orientation productive dans notre relation au monde et à nous-mêmes. Fromm parle de la pratique de la **foi**, comme condition nécessaire. La foi en un sens large, de croire à ce que nous faisons. Il distingue entre la foi **rationnelle** et la foi **irrationnelle**. La première est une conviction qui s'enracine dans notre propre expérience de pensée et de sentiment, elle n'est pas d'abord une croyance en quelque chose, mais la certitude et la fermeté qui marquent nos convictions. Dans la pensée rationnelle, dont on suppose que la foi est exclue, la foi rationnelle est une composante importante. *« L'histoire de la science abonde en exemples de foi dans la raison et dans la vision d'une vérité. Copernic, Kepler, Galilée et Newton étaient*

tous pénétrés d'une foi inébranlable dans la raison, foi qui valut à Bruno d'être brûlé sur un bûcher et à Spinoza d'être excommunié. A chaque étape, de la conception d'une vision rationnelle jusqu'à la formulation d'une théorie, la foi est nécessaire (...) Cette foi s'enracine dans l'expérience propre de chacun, dans la confiance qu'il a dans son pouvoir de pensée, d'observation et de jugement ». La foi irrationnelle est la croyance (en une personne ou en une idée) qui se fonde sur la soumission à une autorité irrationnelle. Elle est « l'acceptation de quelque chose comme vrai parce qu'une autorité ou la majorité l'affirme ainsi, et uniquement pour cela », tandis que « la foi rationnelle s'enracine dans une conviction autonome, fondée sur l'observation et sur la productivité d'une pensée personnelle, en dépit de l'opinion de la majorité ».

« En ce sens, nous avons foi en nous-mêmes. (...) Avoir foi en quelqu'un signifie également avoir foi dans ses virtualités. (...) La présence de cette foi différencie l'éducation de la manipulation. Eduquer, c'est aider l'enfant à épanouir ses potentialités. (...) La foi dans les autres culmine dans la foi dans l'humanité. (...) La foi exige du courage, la capacité de prendre des risques, tout en se tenant prêt à accepter souffrances et désillusions. (...) Pour aimer, comme pour se laisser aimer, il faut avoir le courage de juger certaines valeurs comme étant d'importance ultime – et alors, faire le saut et de tout miser sur elles ».

La pratique de l'amour demande aussi une **orientation active et productive**. Il s'agit d'une activité **intérieure**, de l'usage productif de nos facultés. Etre pleinement éveillé, dans un état constant d'intérêt actif envers la personne aimée, mais non seulement, être éveillé en pensée, en sentiment. « *Pour aimer, nous devons nous tenir dans un état d'éveil intense, de puissante vitalité, qui implique nécessairement une orientation productive et active en de nombreuses sphères de la vie. »*

Néanmoins, si nous n'avons pas une attitude aimante envers chacun, nous pouvons au moins essayer d'être **équitable**. L'amour est un trait de caractère qui doit se manifester non seulement dans notre relation à nos parents et amis, mais aussi dans nos contacts professionnels et dans nos relations d'affaires. « *Alors que l'idéal religieux de l'amour du prochain ne reçoit qu'une part minime d'hommages sincères, c'est le principe d'équité qui, au mieux, détermine nos relations. Etre équitable, c'est s'abstenir de frauder et de tricher, tant dans l'échange des biens et des services que dans l'échange des sentiments. (...) Aimer son prochain, c'est se sentir responsable de lui et ne faire qu'un avec lui. En revanche, faire preuve d'équité, c'est ne pas se sentir responsable ni un, mais distant et séparé ; c'est respecter les droits de son prochain, mais sans nécessairement l'aimer. »* Il faut comprendre cette différence dans la société actuelle.