

Saverio TOMASELLA

Les amours impossibles

Accepter d'aimer et d'être aimé



EYROLLES

Collection Les chemins de l'inconscient



Dis-moi comment tu aimes...

« L'amour, c'est la passion », « Personne ne veut de moi », « Je suis volage, c'est tout », « J'attends de rencontrer le "bon" »... Voilà autant de phrases que nous entendons ou prononçons, autant de croyances auxquelles nous nous attachons, sans comprendre qu'elles nous mènent bien souvent et malgré nous à l'impasse amoureuse.

À travers de nombreux exemples, et six portraits cliniques particuliers, Saverio Tomasella dessine peu à peu les parois imperceptibles de nos prisons intérieures. Méfiance, jalousie, avidité des sentiments, peur de l'engagement ou quête de perfection font écho à nos anciennes histoires et freinent celles que nous désirons aujourd'hui. Il s'agit alors de poser les bons mots, de regarder ses propres failles, de se départir des préjugés et de voir au-delà des apparences. Il s'agit surtout de se découvrir soi, pour réellement s'ouvrir à l'autre et rendre l'amour possible.

***Saverio Tomasella est psychanalyste,
membre de la Fédération des Ateliers de
Psychanalyse et de l'Association Européenne
Nicolas Abraham et Maria Torok.***

Les amours impossibles

Accepter d'aimer et
d'être aimé

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55257-7

Saverio Tomasella

Les amours impossibles

Accepter d'aimer et d'être aimé

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small, solid black circle centered underneath it.

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais, *Décrypter ses rêves*

Juliette Allais, *La psychogénéalogie*

Juliette Allais, *Au cœur des secrets de famille*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La rupture amoureuse*

Jean-Charles Bouchoux, *Les pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*

Christophe Carré, *La manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*

Cécile Chavel, *Les secrets de la joie*

Michèle Declerck, *Le malade malgré lui*

Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Jean-Michel Fourcade, *Les personnalités limitées*

Laurie Hawkes, *La peur de l'Autre*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*

Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*

Lubomir Lamy, *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé, *Couper le cordon*

Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*

Virginie Megglé, *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Alain Samson, *La chance tu provoqueras*

Alain Samson, *Développer sa résilience*

Dans la série « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Saverio Tomasella, *Le sentiment d'abandon*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella, *Oser s'aimer*

À la mémoire de Maria Callas

Nadir : Ton cœur n'a pas compris le mien,
Au sein de la nuit parfumée,
Quand j'écoutais, l'âme charmée,
Les accents de ta voix aimée,
Ton cœur n'a pas compris le mien !

Leïla : Ainsi que toi je me souviens,
Au sein de la nuit parfumée,
Mon âme alors libre et charmée
À l'amour n'était pas fermée,
Ainsi que toi je me souviens...

Nadir : Est-il vrai ? Que dis-tu ?

Leïla : Malgré la nuit, malgré ton long silence,
Mon cœur charmé avait lu dans ton cœur,
Je t'attendais, oui, j'espérais ta présence,
Ta douce voix m'apportait le bonheur.

Nadir : Oui, ton cœur avait compris le mien,
Au sein de la nuit parfumée,
Quand j'écoutais, l'âme charmée,
Les accents de ta voix aimée,
Oui, ton cœur avait compris le mien !

Georges Bizet

Table des matières

Avant-propos	1
Introduction	5

PREMIÈRE PARTIE

Les impasses amoureuses

Chapitre 1 – Médée ou l'empire de la méfiance	15
Médée craint le pire	16
L'homme neutralisé	18
La mort dans l'âme ou la sensibilité reniée	24
Chapitre 2 – Othello ou le règne de la jalousie	35
Othello ne sait pas ce qu'il veut	36
Une famille sans histoire	40
Je suis fait pour être seul	48
Chapitre 3 – Violetta ou les béquilles de l'amour	53
Violetta voudrait vivre sur un nuage	57
Enfant non aimé, adulte mal aimé	65

LES AMOURS IMPOSSIBLES

Chapitre 4 – Juan ou la peur de l'engagement	73
« Je verrai bien... » : la fuite en avant	73
L'amour vandalisé.....	77
Un cœur pour penser	82
Chapitre 5 – Tosca ou les leures de la passion	87
Tosca : vivre d'art et d'amour	89
La petite princesse détrônée.....	93
Qui pourrait s'aimer mieux que nous ?.....	96
Chapitre 6 – Norma ou la quête de la perfection	101
Norma refuse ce qu'elle désire.....	104
La religion de la perfection	105
L'enfant qui dérange	109
Le saut de la mésange.....	115

DEUXIÈME PARTIE

Accepter d'aimer et d'être aimé

Chapitre 1 – Se rencontrer soi pour rencontrer l'autre	125
L'identité, fondement de la rencontre	126
Un nécessaire retour vers soi.....	127
Chapitre 2 – Repérer les fausses croyances sur l'amour	139
Femmes, hommes : des idées préconçues	140
Pressions sociales et schémas parentaux	142
Devenir humain ?	144

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 3 – Échapper aux loyautés invisibles	149
Dans les filets du pacte affectif	150
S'isoler par la dévalorisation.....	153
Chapitre 4 – Se désintoxiquer de la méfiance	157
Remettre en cause ses exigences	159
Prendre soin de soi et d'autrui	161
Sortir de sa prison	164
Chapitre 5 – Passer du besoin au désir	171
Dépasser le fantasme de la rencontre	172
Au-delà de la causalité	175
Chapitre 6 – S'ouvrir à la réalité et à l'autre	179
L'amour incarné.....	180
Du jardin secret au jardin d'Éden.....	183
Processus thérapeutique et ouverture à l'amour	185
Conclusion	189
Bibliographie	195

Avant-propos

« L'amour véritable franchit toujours un point d'impossibilité. (...) L'amour n'est pas à proprement parler une possibilité, mais plutôt le franchissement de quelque chose qui pouvait apparaître comme impossible. »

A. Badiou

Alors que les moyens techniques de communiquer se développent sans cesse et deviennent particulièrement performants, les habitants des pays nantis ont de plus en plus de mal à se rencontrer, à se parler, à s'écouter, à dialoguer, à partager, à entrer en relation, à créer des liens durables, profonds et vrais.

Parallèlement, en même temps que toutes les jouissances sexuelles semblent possibles, « permises », voire incitées, sans limites apparentes, la relation amoureuse est devenue le lieu des plus grandes difficultés et des plus fortes souffrances, quand elle n'est pas devenue tout bonnement *impossible*.

Ces paradoxes radicaux, redoutables même, laissent désarmés et songeurs.

Aussi, à côté d'appels au secours de plus en plus nombreux dans le registre des « addictions » (y compris au sexe et à Internet), s'est également développée une demande d'aide de plus en plus forte de la part de personnes qui n'arrivent pas à rencontrer l'autre et parviennent encore moins à aimer ou à se laisser aimer. L'amour ne fait-il plus partie de nos repères fondamentaux ? Nous sommes-nous à ce point déshumanisés ?

Si les phénomènes de dépendance résultent d'abord de la peur de l'isolement, de la peur du manque et surtout de la peur de l'abandon, l'impossibilité d'aimer – elle – découle aussi et surtout de la peur de soi, de la peur de l'autre et de la peur de l'amour, qui est aussi peur de la relation. Ces peurs pouvant prendre toutes les formes : angoisses, frayeurs, paniques, etc.

De là à considérer l'impossibilité de l'amour comme *l'autre face* de la médaille des dépendances – dans une vision binaire du *tout sans l'autre* plutôt que tout avec l'autre –, il n'y a qu'un pas. Ce constat, pour juste qu'il soit, n'englobe pas la totalité du phénomène, beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît de prime abord.

L'impossibilité de rencontrer l'autre, et de l'aimer, n'est pas que le miroir inversé de la dépendance affective, il a en outre deux versants indissociables :

- l'un, *intime*, concerne la plus ou moins bonne conception de soi-même, autant que l'intériorisation des anciennes relations vécues et de leurs destins plus ou moins heureux ;

AVANT-PROPOS

- l'autre, *relationnel*, renvoie aux malaises de la civilisation actuelle et à ses illusions, parmi lesquelles la place de plus en plus grande du virtuel, de l'individualisme et du consumérisme.

Cependant, toute destinée étant singulière, nous ne pourrons pas généraliser et nous devons – pour être honnêtes – aller y voir de plus près, au cas par cas, témoignage après témoignage, car chaque être et chaque histoire sont uniques...

Introduction

« Les poètes et les romanciers sont de précieux alliés... Ils sont, dans la connaissance de l'âme, nos maîtres à tous, hommes vulgaires, car ils s'abreuvent à des sources que nous n'avons pas encore rendues accessibles à la science. »

S. Freud

« Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es. » Ce vieil adage n'a rien perdu de sa vérité... Je ne choisis pas au hasard celles et ceux que je fréquente ou que je laisse venir à moi. Je ne cultive pas au hasard mes amours mortes ou vivantes, passées ou à venir. Je ne vis pas par hasard des amours possibles ou impossibles. Même si mes choix semblent m'échapper, *je suis ce que j'aime.*

La question amoureuse est très liée à celle de l'identité ; cette identité, figée ou fluide, fixe ou mobile, que je constitue peu à peu, de façon plus ou moins vive, plus ou moins riche et évolutive.

Pour avancer dans cette recherche sur la rencontre impossible, empêchée ou infructueuse, il sera nécessaire de nommer la réalité dans sa complexité, loin des idées toutes faites. Il sera nécessaire aussi d'essayer de percevoir la situation grâce à une vision globale,

aussi complète que possible, sans se cantonner aux réalismes réducteurs, selon telle ou telle optique, y compris théorique. En matière d'amour, plus encore que dans d'autres domaines, il ne serait pas respectueux de proposer quelques recettes ou même des conseils bien pesés. Certains philosophes ont tenté de définir l'amour, mais nous constatons tous les jours que si beaucoup de nos contemporains souhaitent connaître l'amour, ils ne sauraient le définir. Il s'agit déjà de le vivre : voilà l'achoppement, car tant d'entre nous s'y refusent, s'y perdent, s'y heurtent, s'y cognent ou s'y blessent...

Pourquoi vivre l'amour est-il si difficile, si inaccessible ? D'abord parce que nous sommes pétris d'*ambivalences* : nous sommes en conflit avec nous-mêmes, nos attirances se mêlent à nos répugnances, nos faveurs sont déjouées par nos hostilités, nos angoisses contrecarrent nos désirs. Ensuite, parce que nous tenons à nos *idéaux* (le prince charmant, la bonne fée, le couple harmonieux, la réussite, le bonheur) autant qu'à ces modèles sociaux et ces schémas familiaux auxquels nous nous sentons tenus de nous conformer. Enfin, parce que nous avons *peur* : de soi, de l'autre, de la relation, de l'engagement, de l'avenir et du changement. Ainsi, nous restons figés, fermés, nous nous berçons d'illusions, nous bridons notre évolution et préférons le *statu quo*.

Si ce constat concerne tout un chacun, même les personnes en amour ou en couple, une difficulté supplémentaire, très répandue aujourd'hui, concerne les personnes seules qui cherchent un partenaire amoureux. À voir se développer le nombre de communautés, de lieux et de sites Internet dédiés à la rencontre amoureuse, l'observateur pourrait croire que les prétendants n'ont que

l'embarras du choix ! Pourtant, les rencontres ont rarement paru aussi difficiles, voire improbables.

Mettons tout de suite de côté des facteurs économiques et sociaux : par exemple, de nombreux parents seuls, surtout des femmes, travaillent le jour pour leur emploi, puis le soir à la maison pour assurer le quotidien. Il ne leur reste pas de temps pour sortir ou se consacrer à une recherche amoureuse. De plus, contrairement aux idées reçues encore trop répandues, beaucoup d'hommes sont timides et préfèrent ne pas prendre le risque d'une rencontre par crainte d'être rejetés. Sans compter que l'émancipation souhaitable et nécessaire des femmes les a rendues plus exigeantes que leurs mères ou leurs aînées. Un décalage existe donc entre les femmes et les hommes, éloignement souvent accentué par le fait que les femmes sont encore beaucoup plus nombreuses que les hommes à s'engager dans une réflexion sur elles-mêmes, par une psychanalyse notamment.

Toutefois, nous laisserons ces considérations culturelles trop générales pour nous approcher des réalités vécues, plus personnelles, de femmes et d'hommes en impasse amoureuse. Nous étudierons, pour les délaissés, les idées reçues – ou croyances – sur l'amour, les discours que l'on entend... Car discourir sur l'amour n'est pas aimer et souvent, comme toute réclame, il fait passer l'amour pour ce qu'il n'est pas. Préférence pour une existence idéale ? Impuissance à exprimer ses sentiments ? Manipulation, mensonge, prise de pouvoir ? Surtout que le pouvoir est le contraire de l'amour. Si la virtualité des discours dissuade de vivre dans la réalité, la volonté de pouvoir sur l'autre, sur la relation ou sur la situation, étouffe les

potentialités amoureuses. Alors comment sortir des ornières et des impasses ?

L'utilisation de moyens sophistiqués de communication n'est ni un bien ni un mal : tout dépend comment ils sont utilisés et quelle place l'humain y garde en priorité. Nous verrons combien, là encore, il est vital de ne plus se croire « victime » : du sort, de la société, de l'autre. Il s'agira de sortir de son isolement en découvrant, petit à petit, *ce qui empêche la rencontre avec soi*, son intériorité, sa sensibilité, son inconscient... Donc avec autrui. La difficulté à vivre une relation amoureuse est aussi le fruit d'une gêne plus large, d'un embarras à rencontrer l'autre et à développer des relations sincères. Surtout que nous préférons souvent *maintenir l'illusion de l'amour* plutôt que d'accéder à la réalité de l'amour.

Comme l'exprime Carole Labédan, « *Au-delà de la fertilité de l'alliance qui donne naissance à un enfant, une autre sorte de fertilité consiste à mettre de la conscience dans nos relations amoureuses*¹ ». Voilà ce que nous allons essayer de mettre en œuvre ici : plus de conscience, plus de lumière dans les élans – parfois déçus – vers un nouvel amour. À travers des exemples du quotidien, nous comprendrons comment la rencontre impossible avec l'autre peut découler de la haine du sexe opposé, du dégoût pour la sexualité ou de l'obsession sexuelle (ce qui, au fond, revient au même), de la maltraitance dans une histoire passée, de l'omniprésence du travail, de la séduction sous forme de chasse à courre sans lendemain, de la dépendance au virtuel, d'idéaux inaccessibles, de

1. C. Labédan, « L'obsession amoureuse » (conférence), Genève, 6 novembre 2010.

l'appréhension face à l'autre, de l'angoisse d'abandon, de deuils amoureux non accomplis, etc.

Solitude, conception erronée de soi et de l'amour, refuge dans l'insensibilité ou encore idéalisation de la relation sont les constantes repérées chez les personnes qui ne parviennent pas à vivre une rencontre ou une relation amoureuses. Elles portent en elles, souvent, un vécu de honte, ou ont une mauvaise estime d'elles-mêmes et souffrent d'un vide existentiel.

Pour chaque forme d'impasse relationnelle, donc amoureuse, nous partirons progressivement à la rencontre d'une personne spécifique et de son parcours singulier. Afin d'apporter plus de clarté et de rigueur à notre réflexion, nous observerons d'abord la situation de solitude affective telle qu'elle se manifeste ; nous chercherons ensuite quelles peuvent en être les diverses origines, notamment dans les premières relations affectives ; nous explorerons enfin les solutions créatives particulières que chaque personne a pu inventer peu à peu au fil de sa recherche¹.

Nous préciserons comment chaque sujet choisit de répondre de sa pensée, de sa parole et de ses actes, en gardant à l'esprit cette question centrale pour notre humanité : *quelle est ma part dans ce qui m'arrive ?* Comment chacun contribue au malheur qu'il déplore ou au destin qu'il revendique² ?

1. Les différents éléments présentés tout au long de cet ouvrage sont les découvertes des patients eux-mêmes. Personne ne peut savoir, de l'extérieur, ce qu'il en est pour l'autre. Le psychanalyste ne peut qu'interroger...

2. D. Lemler, *Répondre de sa parole*, Érès, 2011.